ଯୌଗିକ

ଗୃହ ଚିକିତ୍ସା

ଡାକ୍ତର ହରିଚରଣ ଗିରି

ଯୌଗିକ ଗୃହ ଚିକିତ୍ସା

ଡାକ୍ତର ହରିଚରଣ ଗିରି

ବିଦ୍ୟାପୁରୀ

ପ୍ରକାଶକ :

ପୀତାମ୍ବର ମିଶ୍ର

ଚିଦ୍ୟାପୁରୀ

ବାଲୁବଜାର, କଟକ-୭୫୩୦୦୨

ମୁଦ୍ରଣ :

ଜନ-ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରେସ ଆଣ୍ଡ ପବ୍ଲିକେଶନସ୍

ଭଗତପୁର, କଟକ-୭୫୩୦୦୯

ପୁନର୍ମୁଦ୍ରଣ—୧୯୮୬

ମୂଲ୍ୟ : **ଟ ୧୫-୦୦**

ଅଷ୍ଟ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ

(ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କର ଅମରବାଣୀ)

ବର୍ଜନ କର ଛନ୍ଦ ପ୍ରବୃତ୍ତି ନ କହ ଭ୍ରମେ ଅସତ୍ୟ
ଅର୍ଜନ କର ନିତ୍ୟ ଉତ୍ତମ ଦେବଦତ୍ତ ଗୁଣ ସତ୍ୟ ।

ନିର୍ବାଣ କର ଅତୃପ୍ତ ତୁମ ପ୍ରବଳ କାମ ବାସନା
ଜାଗ୍ରତ କର ପବିତ୍ରତାର ନିର୍ମଳ ଶୁଦ୍ଧ ଚେତନା ।

ବିନାଶ କର ଅନ୍ତରୁ ମନ୍ଦ ପାଶବିକ ବୃତ୍ତି ହିଂସା
ବିକାଶ କର ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଗୁଣ କରୁଣା ପ୍ରେମ ଅହିଂସା ।

ବରଜ ଶତ୍ରୁ ନିନ୍ଦିତ ଅତି ଅସ୍ମିତ ଦର୍ପ ଦୁର୍ଗୁଣ
ଅରଜ ଦିବ୍ୟ ଚେତନା ହୃଦେ ସରଳ ବିନମ୍ର ଗୁଣ ।

ବିଚାର ଦମ୍ଭେ ବିନାଶ କର ତମଗୁଣଜାତ ଲୋଭ
ଆଚର ନିତ୍ୟ ଉତ୍ତମ ବୃତ୍ତି ମହୋଦାର ନିରଲୋଭ ।

ବିନାଶ ତୁମ ପରମ ଶତ୍ରୁ ଅବିମୃଷ୍ୟକାରୀ କ୍ରୋଧ
ପ୍ରକାଶ କର କର୍ମରେ ସଦା କ୍ଷମା ପ୍ରୀତି ଉପବୋଧ ।

ତ୍ୟାଗ କର ସେ ଅଧମ ଗୁଣ ଅଜ୍ଞାନତା ଜାତ ମୋହ
ଅନ୍ତର ତୁମ କର ପବିତ୍ର ଜଗାଇ ଭାବ-ନିଃସ୍ପୃହ ।

ପରିତ୍ୟାଗ କର ଆସଙ୍ଗ ଲିପ୍ସା ଅହେତୁକ ଅନୁରାଗ
ବଢ଼ାଇ ତୁଙ୍ଗ ଦିବ୍ୟ ବିଭୂତି ଅନାସକ୍ତି ବଇରାଗ୍ୟ ।



ନିବେଦନ

ଜ୍ଞାନଗର୍ଭ ଯୋଗୀ ଋଷିମାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ସହଜ ମାର୍ଗ ଓ ଆଧିବ୍ୟାଧିର ସୁଲଭ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀସମୂହ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇ ଏହି ଯୌଗିକ ଗୃହ ଚିକିତ୍ସା ପୁସ୍ତକରେ ସନ୍ନିବେଶିତ ହୋଇଅଛି ।

ଯୌଗିକ ଗୃହ ଚିକିତ୍ସା ପୁସ୍ତକଟି ପ୍ରଧାନତଃ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ପ୍ରଥମ ଭାଗରେ—ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ କେଉଁ ସମୟରେ କି କି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ଓ କି କି କାର୍ଯ୍ୟ ନକରିବା ଅନୁଚିତ; କି କି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣୀୟ ଓ କି କି ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଜନୀୟ, ଏହି ସବୁ ତଥ୍ୟ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗରେ—ଆଧିବ୍ୟାଧିର ସହଜ ସୁଲଭ ଓ ପରୀକ୍ଷିତ ଫଳପ୍ରଦ ଚିକିତ୍ସାର ବିଶଦ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଅଛି ।

ସାରକଥା—ଶରୀରରେ ରୋଗ କିପରି ପ୍ରବେଶ ନ କରିବ ଏବଂ ଯଦି ପ୍ରବେଶ କରେ ତାହା କିପରି ଆଶୁ ନିରାମୟ ହେବ ଏହି ଦୁଇଗୋଟି ବିଷୟ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଉପପାଦ୍ୟ ବିଷୟ ।

ଆମର ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଜାତୀୟ ଜୀବନରେ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଦ୍ରୁତ ଅବନତି ଘଟୁଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଯୌଗିକ ଗୃହ ଚିକିତ୍ସା ପୁସ୍ତକଟି ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏବଂ ପ୍ରତି ପରିବାର ପକ୍ଷରେ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲିବା ବାହୁଲ୍ୟ ମାତ୍ର ।

ଦରିଦ୍ର ଉତ୍କଳର ସୁଧୀ ଅଧିବାସୀବୃନ୍ଦଙ୍କୁ ମୋର ବିନମ୍ର ନିବେଦନ, ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଏହି ପରମ କଲ୍ୟାଣକର ଯୌଗିକ ଗୃହ ଚିକିତ୍ସା ପୁସ୍ତକଟିର ସାହାଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରି ନିଜକୁ ତଥା ସମଗ୍ର ଜାତିକୁ ନିରୋଗ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ କରି ତୋଳନ୍ତୁ ।

ପିପିଲି
ତା ୨୧ । ୧୧ । ୮୦

ବିନୀତ
ଲେଖକ

ଯୌଗିକ ଗୃହ ଚିକିତ୍ସା

ସୂଚୀପତ୍ର

ପ୍ରଥମ ଭାଗ

ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ

ବିଷୟ ପୃଷ୍ଠା

—o—

ଯୌଗିକ ଗୃହ ଚିକିତ୍ସା

ପ୍ରଥମ ଭାଗ

ଶରୀରମାଦ୍ୟଂ ଖଳୁ ଧର୍ମସାଧନମ୍

ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ନ ଥିଲେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସୁଖଶାନ୍ତି ମିଳେ ନାହିଁ । ଆଜକାଲ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଦାନ୍ତ ଦୋହଲିଯାଉଛି, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଖରାପ ହୋଇଯାଉଛି, ବାଳ ପାଚି ଯାଉଛି, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଯାଉଛି, ଆଜି ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, କାଲି ପେଟପୀଡା, ପଅରଦିନ ଜ୍ୱର ଇତ୍ୟାଦି ନାନା ରୋଗ ଉପସ୍ଥିତ ହେଉଛି । ଲଗ ଲଗ ଦୁଇଟି ମାସ ଆମ୍ଭେମାନେ ସୁସ୍ଥ ରହି ପାରୁନାହୁଁ, ଦିନକୁଦିନ ଅଳ୍ପାୟୁ ହୋଇପଡ଼ୁଛୁ । ନାନାପ୍ରକାର ବ୍ୟାଧିରେ ଭାରତ ଘାରଖାର ହେବାକୁ ବସିଲଣି । ଏଥିର ଏକମାତ୍ର କାରଣ, ଆମ୍ଭେମାନେ ଶାସ୍ତ୍ର ମାନ ଚଳୁନାହୁଁ, ଶାସ୍ତ୍ରକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁନାହୁଁ ବା ତାହା ବୁଝୁନାହୁଁ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ସହଜ ପ୍ରଣାଳୀ ଜାଣୁ ନାହୁଁ ।

ଯେଉଁ ଶାସ୍ତ୍ର ବଳରେ ଦେଶର ଲୋକେ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୋଇଥିଲେ, ଯେଉଁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲେଖାଥିବା କର୍ମବଳରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ହିମାଳୟ ପର୍ବତର ପାଦଦେଶରେ ଶତାଧିକ ବର୍ଷ ବୟସର ଯୋଗୀ ବସିଛନ୍ତି, ହାୟ, ଆମ୍ଭେମାନେ ସେହି ଶାସ୍ତ୍ର ବିଷୟରେ କିଛିମାତ୍ର ଜାଣୁନାହୁଁ । ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଅନେକ ଯୋଗୀ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ଏବେ ମଧ୍ୟ ରହିଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବୟସ ଏକଶତ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବ ! 'ବାରଦୀର' ଲୋକନାଥ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀଙ୍କ ନାମ ଅନେକ ବୋଧହୁଏ ଶୁଣିଥିବେ । ସେ ଦେଢଶହ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଥିଲେ । ଆଜି ଭାରତରେ ଏହିପରି ଅନେକ ଯୋଗୀ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ଅଛନ୍ତି । ସେମାନେ କିପରି ସୁସ୍ଥ ଓ କ୍ଷମତାପନ୍ନ, ଯଦି କେହି

ପ୍ରକୃତ ଯୋଗୀଙ୍କ ଦର୍ଶନଲାଭ କରିଥାଆନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କ ବିଷୟ ଟିକିଏ ଚିନ୍ତା କଲେ ବୁଝି ପାରିବେ । ପୃଥିବୀର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଏପରି ଯୋଗୀ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ଅଛନ୍ତି କି ? ଏହାର ମୂଳ କାରଣ ଏକ । ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲେଖାଥିବା ନିୟମ ପାଳନ, ଶାସ୍ତ୍ରହିଁ ଭାରତର ସୁଖ, ଶାନ୍ତି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ପ୍ରଧାନ ଉପାୟ ।

ଜର୍ମାନୀ, ଆମେରିକା ପ୍ରଭୃତି ଦେଶ ଜଡ଼ ବିଜ୍ଞାନରେ ଏତେ ଉନ୍ନତ, ତାହାଁର ମୂଳକାରଣ ଆମର ଶାସ୍ତ୍ର ଚର୍ଚ୍ଚା । ଜର୍ମାନୀ, ଆମେରିକା ଶତ କଣ୍ଠରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଭାରତକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଦ୍ୟାର ଗୁରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରୁଛନ୍ତି । ଆଉ ଆମ୍ଭେମାନେ ଘରର ଅମୂଲ୍ୟ କାଞ୍ଚନକୁ ଅବହେଳା କରି ବିଦେଶରୁ ଆମଦାନୀ ହେଉଥିବା କାଚ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ପାଇଁ ବୁଲୁଛୁ । ଏହା ବଡ଼ ଦୁଃଖର କଥା ।

ଶାସ୍ତ୍ର ବିଷୟରେ ତର୍କ କରିବା ମୋର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ । ତେବେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ସର୍ବପ୍ରକାର ବ୍ୟାଧିରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷାକରି ପାରିବା, ରୋଗ ଘୋଟିଲେ ବିନା ଔଷଧରେ, ଡାକ୍ତର କବିରାଜମାନଙ୍କ ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବା, ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଦାନ୍ତ ନ ପଡ଼ିବ, ବାଳ ନ ପାଚିବ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଦି ଦୁର୍ବଳ ନ ହେବେ, ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ସୁଦ୍ଧା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବା ଏବଂ ପରିବାରବର୍ଗ ସହ ଯେପରି ସୁଖ-ଶାନ୍ତିରେ ରହିପାରିବା, ସେହି ବିଷୟରେ କେତୋଟି ଯୌଗିକ ପ୍ରଣାଳୀ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ଉପକାରାର୍ଥେ ଜଣାଉଅଛି ।

ମୁଁ ଏ ବିଷୟରେ ନୂଆ କିଛି ଯେ କହୁଛି ତାହା ନୁହେଁ । ସାଧୁ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ, ମହାତ୍ମାମାନଙ୍କ ନିକଟରୁ ଶାସ୍ତ୍ରର ଯେଉଁସବୁ ଉପଦେଶ ପାଇଅଛି, ସେହି ଉପଦେଶଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଫଳପ୍ରଦ ଓ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଉପକାରୀ ଜାଣି ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରକାଶ କରୁଅଛି । ଶାସ୍ତ୍ର କେବଳ ଅନୁମାନ ଉପରେ ସ୍ଥାପିତ ନୁହେଁ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭବ ଗମ୍ୟ । ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଯେ ସମସ୍ତ ବ୍ରତ ପୂଜାଦିର ବିଧାନ ଅଛି ତା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିଶେଷ ସମ୍ବନ୍ଧ ଅଛି ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ମନେ କରୁ ଯେ ଆମର ବ୍ୟାଧି ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଆସେ । ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତରେ ତାହା ନୁହେଁ । ଦୁଇ ଶହ ଦିନ ପ୍ରକୃତିବିରୁଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ବ୍ୟାଧି ଆସେ । ଏହି ବହିରେ ଲେଖାଥିବା ନିୟମ ଅନୁସାରେ କିଛିଦିନ ଚାଲିଲେ

କ୍ରମଶଃ ସେ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ବୁଝିପାରିବେ । ବିଶେଷତଃ ଏହି ବହିର ନିୟମାନୁସାରେ ଚଳିଲେ ନିଜେ ନିଶ୍ଚୟ ସୁସ୍ଥ ରହିବେ । ଅଧିକନ୍ତୁ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ଏହିସବୁ ନିୟମ ଶିକ୍ଷା ଦେଲେ ସଂସାରକୁ ସ୍ୱର୍ଗରେ ପରିଣତ କରି ପାରିବେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ଏତେ ସହଜ ଯେ, ଇଚ୍ଛାକଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ତାହା ପାଳନ କରିପାରନ୍ତି । ଏଥିରେ ନଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ ବା କୌଣସି ପ୍ରକାର କ୍ଷତିର ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ; ଅଥଚ ମହାତ ଉପକାର ଲାଭ ହେବ ।

ଯେଉଁମାନେ ମାଲେରିଆ, ଅମ୍ଳ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ (ଡ଼ିସ୍‌ପେପ୍‌ସିଆ) ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କଠିନ ରୋଗରେ କଷ୍ଟ ପାଉଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇ ଏକ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଏହିସବୁ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ଚଳି ଦେଖନ୍ତୁ, ରୋଗ ଉପଶମ ହେଉଅଛି କି ନା । ମୁଁ ବହୁଦିନ ହେଲା ପରୀକ୍ଷା କରି ଆସୁଛି ଏବଂ ଅନେକ ପରିବାରକୁ ଏହିସବୁ ନିୟମ ବତାଇ ଦେଇଛି । ସେମାନେ ଏହିସବୁ ନିୟମରେ ଚଳି ମହାସୁଖରେ ଅଛନ୍ତି । ଏପରିକି ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ବର୍ଷକେ ୫୦୦।୭୦୦ ଟଙ୍କା ଔଷଧପତ୍ରରେ ଖରଚ ହେଉଥିଲା, ବର୍ତ୍ତମାନ ସେମାନଙ୍କର ବର୍ଷକୁ ୧୦।୧୫ ଟଙ୍କା ସୁଦ୍ଧା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉନାହିଁ । ଭାବି ଦେଖନ୍ତୁ, ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଉପାର୍ଜ୍ଜନରୁ କେତେ ଟଙ୍କା ବର୍ଷକୁ ବର୍ଷ ଔଷଧପତ୍ରରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି । ତା'ଛଡ଼ା ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟ ତ ଅଛି ।

ଅତଏବ ପାଠକଗଣ କାହିଁକି ଅନର୍ଥକ ଟଙ୍କା ଖରଚ କରିବେ ? ଏହି ସାମାନ୍ୟ କେତୋଟି ନିୟମ ମାନି ଚଳନ୍ତୁ । ଏତଦ୍ୱାରା ଅଫିସ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ହେବନାହିଁ, କିମ୍ବା ଏସବୁ ଏପରି କଷ୍ଟକର ନିୟମ ନୁହେଁ, ଯେ ତାହା ସମସ୍ତେ ପାଳନ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ଲେଖାଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିୟମ ପରୀକ୍ଷିତ । ଆପଣମାନେ ଦୁଇ ଚାରିଦିନ ଏହି ନିୟମରେ ଚଳିଲେ ନିଜେ ନିଜେ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିବେ । ଏହା ଔଷଧ ନୁହେଁ ଯେ, ସମସ୍ତଙ୍କ ଧାତୁରେ ଚଳିବ ନାହିଁ । ବରଂ ଏ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଫଳ ପାଇବେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଦୈନିକ ନିୟମ

ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅର୍ଥାତ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ସମସ୍ତଙ୍କର ନିଦରୁ ଉଠିବା ଉଚିତ । ଯେତେ ଭୋରରୁ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରାଯାଇପାରେ, ଶରୀର ସେତେ ଭଲ ରହେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ସେମାନେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ନାନ କଲେ ଭଲ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ପିତ୍ତ କଫର ସମତା ରହେ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ହେବାପରେ ନଅଟା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ନାନ କଲେ କଫ କୁପିତ ହୁଏ ।

ପ୍ରାତଃକାଳରେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଲେ କି କି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ

ସକାଳେ ଯେତେବେଳେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗେ, ସେତେବେଳେ ଚିତ୍ ହୋଇ ହାତ ଗୋଡ଼କୁ ଲମ୍ବାଇବ । ପୁଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହାତ ଗୋଡ଼ ଯାକ ଆଣି କହୁଣି ଦ୍ୱାରା ଦୁଇପାଖ ପଞ୍ଜରା ଉପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଯକୃତ ପ୍ଲୀହା ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଚାପ ଦେବ । ପୁଣି ହାତଗୋଡ଼ ପୂର୍ବବତ୍ ଲମ୍ବାଇ ଛାଡ଼ ଦେବାକୁ ହେବ । ଏପରି ତିନି ଚାରିଥର କରିବାପରେ ପାଞ୍ଚ ସାତବାର ଏପାଖ ସେପାଖ କଡ଼ ଲେଉଟାଇବ । ତାପରେ ଦୁଇ ମିନିଟ ମୁହଁ ମାଡ଼ି ଶୋଇବା ପରେ ଶଯ୍ୟାରୁ ଉଠିବା ବିଧେୟ ।

ଏପରି କଲେ ସହଜରେ ଝାଡ଼ା ତଲବ୍ ହୁଏ, ପ୍ଲୀହା ଓ ଯକୃତର କାର୍ଯ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ ପ୍ଲୀହା ବା ଯକୃତ୍‌ର ରୋଗ ଥିଲେ କ୍ରମଶଃ ବିନା ଔଷଧରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ପ୍ଲୀହା ଓ ଯକୃତର ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ମୁଁ ଏହି ଗୋଟିକ ନିୟମ ବତାଇ ଦେଇ ଅନେକ କଠିନ ପ୍ଲୀହା ଓ ଯକୃତ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିଛି ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପ୍ଲୀହା ଯକୃତ ବେମାରି ଅଛି, ସେମାନେ କିଛିଦିନ ଏହି ନିୟମାନୁସାରେ ଚଳି ଦେଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ତିନିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଉପକାର ଜାଣି- ପାରିବେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପ୍ଲୀହା ଓ ଯକୃତର ଦୋଷ ନାହିଁ ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଏହି ନିୟମ ପାଳନ କଲେ କ୍ଷତି ନାହିଁ । ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇ ତିନିଦିନ କଲେ ଚଳେ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିବା ପରେ କିଛି ସମୟ ମୁହଁ ମାଡ଼ି ଶୋଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

(କ) ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିବା ପରେ ଓ ଆହାର କରିବା ପରେ ଡାହାଣ ହାତର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳିର ନିମ୍ନଭାଗ (ମୂଳପବ) ଦ୍ୱାରା କପାଳକୁ ଦୁଇ ତିନି ଥର ଘଷିଦେବା ଉଚିତ । ଏହାକୁ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ "କପାଳ ଭାତି" କହନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା କଫାଶ୍ରିତ ବାୟୁ ଓ ଶ୍ଳେଷ୍ମାର ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର କଫାଶ୍ରିତ ବାୟୁର ଦୋଷ ଅଛି, ସେମାନେ ଉକ୍ତ ନିୟମାନୁସାରେ ଚଳିଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଉପକାର ପାଇବେ ।

(ଖ) ସକାଳେ ନିଦରୁ ଉଠି ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଦୁଇ ହାତର ତର୍ଜ୍ଜନୀ (ବଣି ଆଙ୍ଗୁଠି) ଦୁଇ କାନରେ ପୂରାଇ କାନର ଗହ୍ୱରକୁ ଘଷିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହାକୁ "କର୍ଣ୍ଣଭାତି" କହନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯାବତୀୟ କର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ହେବାର ଭୟ ରହେ ନାହିଁ ।

ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବାର ନିୟମ

ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିଲେ କୋଷ୍ଠ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ଦିନେ ଡାହାଣ ପୁଡାରେ ଓ ଦିନେ ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସମୟରେ ଝାଡା ଫେରିଲେ ଏହାର ଦୋଷ ଗୁଣ ସହଜରେ ବୁଝି ଯାଇ ପାରିବ । ଝାଡ଼ା ବସିବା ସମୟରେ ପରିସ୍ରା ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସେଥିରେ ଦୋଷ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଝାଡ଼ା ବସିବା ଭିନ୍ନ । ବାମ ପୁଡାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ଉଚିତ । ଡାହାଣ ପୁଡାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ବେଳେ ପରିସ୍ରା କଲେ ଶୁକ୍ର କ୍ଷରଣ ହୁଏ ଓ ରକ୍ତକଣିକା ନିଃସୃତ ହୁଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡି ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବାରୁ ପରିସ୍ରା ଦୂଷିତ ଓ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ହୁଏ, ସେଥିପାଇଁ ନାନାରୂପ ବ୍ୟାଧି ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ ।

ଦୁଇଟି କାଚ ଶିଶିରେ ଦୁଇ ପୁଡାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସମୟରେ ପରିସ୍ରାକୁ ଧରି ରଖିଲେ ଅନାୟାସରେ ଉକ୍ତ ବିଷୟ ବୁଝି ଯାଇପାରିବ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ପ୍ରମାଣ ତିନି ଚାରି ମାସର ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଝାଡ଼ା ଓ ପରିସ୍ରା କରୁଥିବା ସମୟରେ ତାର କେଉଁ ପୁଡାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଛି, ଏହା ଦେଖିଲେ ଜଣାଯିବ । ଶିଶୁର ନିଶ୍ଚୟ ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସମୟରେ ଝାଡା ଓ ବାମ ପୁଡାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସମୟରେ ପରିସ୍ରା ହେଉଥିବ ।

ପ୍ରକୃତି (Nature)ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗତି ଏହିପରି, ତେବେ ନାନାରୂପ ଅତ୍ୟାଚାରରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ଥାଏ ବୋଲି ପ୍ରକୃତିର ବୈଷମ୍ୟ ହୁଏ । ପାଞ୍ଚ ସାତ ଦିନ ଉକ୍ତ ନିୟମରେ ଝାଡା ପରିସ୍ରା କଲେ ସମସ୍ତେ ଦେଖି ପାରିବେ ଯେ, ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ଓ ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ମନକୁ ଚାଲିବ । ସେତେବେଳେ ଆଉ ଏଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ଆଉ ଗୋଟାଏ ବିଷୟ ଭାବି ଦେଖନ୍ତୁ, ବନ୍ୟ ପଶୁପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର ଶରୀର ସାଧାରଣତଃ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଧରିଆଣି ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗତିବିଧିକୁ ନଷ୍ଟ କରୁଁ, ସେତେବେଳେ ବେମାରି ଧରେ ।

ସେହିପରି ଆମ୍ଭେମାନେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଶରୀରର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗତି ଜାଣୁ ନାହିଁ ବୋଲି ବେମାର ହେଉ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଭଗବାନଙ୍କ ସୃଷ୍ଟିର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବ ନୋହୁ କି ? ସେହି କାରଣରୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ନିଜର ଶରୀର ବିଷୟ କିଛି ଜାଣୁନାହୁଁ କିନ୍ତୁ ଆମେ ବଡ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍, ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ବିଦ୍ୱାନ ବୋଲି ଅହଂକାର କରୁଁ ।

ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବାର ବିଶେଷ ନିୟମ

ଝାଡ଼ା ଓ ପରିସ୍ରା ବସିବା ସମୟରେ ଯେତେବେଳ ଯାଏ ଝାଡ଼ା ବା ପରିସ୍ରା ଶେଷ ନ ହୁଏ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦାନ୍ତରେ ଦାନ୍ତ ଜୋରରେ ଚିପି ଏବଂ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଦୁଇଟିକୁ ହାତରେ ମୁଠାଇ ଧରି ସ୍ଥିର ମନରେ ବସିବାକୁ ହେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଝାଡ଼ା ଓ ପରିସ୍ରା ସରଳ ଭାବରେ ହୁଏ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ ।

ପ୍ରଥମତଃ ଦାନ୍ତରେ ଦାନ୍ତ ଚିପି ଝାଡ଼ା ଓ ପରିସ୍ରା କଲେ କେବେହେଲେ ଦାନ୍ତରେ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ, ଦାନ୍ତର ମୂଳ ଶକ୍ତ ହେବ, ଅକାଳରେ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, ଦାନ୍ତର କୌଣସି ରୋଗ ଥିଲେ ତାହା ଭଲ ହେବ । ହଲୁଥିବା ଦାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ମଜବୁତ ହେବ । ବାଲ୍ୟ ସମୟରୁ ଏହି ନିୟମ ପାଳନ କଲେ ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ମରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁଦ୍ଧା ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

କେବଳ ଏହି ଗୋଟିଏ ନିୟମରେ ଦାନ୍ତ ରକ୍ଷା ହେବ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଦାନ୍ତକୁ ଘଷିବା ମାଜିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁମାନେ ବାକ୍ୟାଳାପ ବା ଆହାରାଦି ନ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଘଷା ନକଲେ ଚଳେ । କିନ୍ତୁ ସେହିର ଲୋକ ସଂସାରରେ ଅତି କମ୍ । ସାଧାରଣତଃ ଆମ ଶରୀରରେ ମଳଦ୍ୱାର ଓ ମୁଖ ଏହି ଦୁଇଟି ଦ୍ୱାର ପ୍ରଧାନ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ଦୁଇଟି ଦ୍ୱାରର କାର୍ଯ୍ୟ ବେଶି । ଏମାନେ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହେଲେ ଶରୀର ଧାରଣ କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ମଳଦ୍ୱାରଠାରୁ ମୁଖର କ୍ରିୟା ଆହୁରି ବେଶି । ସେହି ମୁଖ ମଧ୍ୟରେ ଦାନ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ ସବୁଠାରୁ ବେଶି । ସେହି କାରଣରୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଦାନ୍ତକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏଠାରେ ସ୍ମରଣ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ବାଉଁଶ, କଞା, ଖର୍ଜ୍ଜୁର, ନଡ଼ିଆ ଆଦି ନୀରସ ଏବଂ ଟାଣୁଆ କାଠି ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଦାନ୍ତ ପକ୍ଷରେ ଆଦୌ ମଙ୍ଗଳଜନକ ନୁହେଁ । ଗୁହାଳିଆ, କରଞ୍ଜ, ନିମ୍ବ, ବାଇଗବା, ଅପାମାରଙ୍ଗ ଆଦି କାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଉଚିତ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତର ରୋଗ ଅଛି ବା ୨।୪ଟି ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଯାଇଛି, ସେମାନେ ଉକ୍ତ ନିୟମରେ କିଛି ଦିନ ଚଳି ଦେଖନ୍ତୁ, ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗ ଭଲ ହେବ, ହଲୁଥିବା ଦାନ୍ତ ଶକ୍ତ ହେବ, ଆଉ କୌଣସି ଦିନ ଦାନ୍ତ ପାଇଁ ଦୁଃଖ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ। ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ପରେ ଜିଭଛେଲା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ। ତଦ୍ୱାରା ଜିଭ ପରିଷ୍କାର ରହିବ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ଅରୁଚି ହେବ ନାହିଁ। ଶ୍ଳେଷ୍ମାର ଦୋଷ ମଧ୍ୟ ବିନଷ୍ଟ ହେବ। ଜିଭଛେଲା ସୁନା, ରୁପା, ତମ୍ବା, ପିତ୍ତଳ, ଲୁହା ଆଦି ଧାତୁନିର୍ମିତ ହେବା ଉଚିତ।

ଦାନ୍ତ ଭଲ ନ ରହିଲେ ଯକୃତ (ଲିଭର) କ୍ରିୟା ଖରାପ ହୁଏ, ହଜମ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ, ପେଟରେ ନାନା ପ୍ରକାର ପୀଡ଼ା ଜାତ ହୁଏ। ଦାନ୍ତ ସହିତ ମୁଣ୍ଡ ଓ ଆଖିର ଅତି ନିକଟ ସମ୍ପର୍କ। ଦାନ୍ତର ରୋଗ ହେଲେ ମୁଣ୍ଡରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ। ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଲେ କ୍ରମେ ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଆନ୍ତି। ଅସମୟରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ। ସେଥିପାଇଁ ଦାନ୍ତ ପଦ୍ଧ୍ୱାରି ଭଲ ରହିବ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ସେ ଦିଗରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। ଦାନ୍ତ ଥିବା ସମୟରେ ତାହା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର କେତେଦୂର ଉପକାରୀ ସେ କଥା ସହଜରେ ବୁଝାଯାଏ ନାହିଁ। ଦାନ୍ତ ଯେତେବେଳେ ହଲେ ବା ପଡ଼ିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଆମେ ତାହାର ମୂଲ୍ୟ ବୁଝି ଦାନ୍ତ ପାଇଁ ଝୁରି ହେଉ।

ଅତିରିକ୍ତ ପାନ ଖାଇବା ଓ କାର୍ବୋଲିକ ପ୍ରଭୃତି ଏସିଡ ସଂଯୁକ୍ତ ଦାନ୍ତଘଷା ଚୂର୍ଣ୍ଣକ ଦାନ୍ତର ବିଶେଷ ଅନିଷ୍ଟକର। କୌଣସି ଶକ୍ତ କାଠି ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ। ଦାନ୍ତ ଉପରେ ଜୋର ଦେଇ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ତାହା ଉପରେ ଥିବା କଠିନ ଧଳା ପରସ୍ତ (ଏନାମେଲ କୋଟିଂ) ନଷ୍ଟ ହୁଏ। ଦାନ୍ତ କ୍ଷୟ ହୁଏ, ବୁଦ୍ଧି ବୃତ୍ତିର ଦୁର୍ବଳତା ଆସେ ଓ ଶିରୋରୋଗ ଜନ୍ମେ।

ଆହାର କରିବା ପରେ ନରମ ଦାନ୍ତକାଠି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ। ନହେଲେ ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରେ ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷର ଅଂଶ ରହି ନିଶ୍ଚୟ ଦାନ୍ତର ବେମାର ହେବ ଏବଂ ଦାନ୍ତର ସନ୍ଧିମାନ ଖୋଲା ହୋଇଯିବ। ପାନ ଖାଇବା ପରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ପକାଇବା ଭଲ। ରାତିରେ ପାନ ଖାଇବା ଯଦି କାହାର ଅଭ୍ୟାସ ଥାଏ ତେବେ ପାନ ଖାଇସାରି ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ମୁହଁ ଧୋଇବା ଉଚିତ। କିନ୍ତୁ ଦାନ୍ତ ଖୁଣ୍ଟିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟାଂଶ

ଯଦି ନରମ ଦାନ୍ତ କାଠିରେ ନଯାଏ ଦାନ୍ତକୁ ନଖୁଣ୍ଟି ଅପେକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ । ଟିକିଏ କଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ, ହେଲେ କ୍ରମେ ଦାନ୍ତମୂଳର ମାଂସ ଖାଦ୍ୟାଂଶକୁ ତ ନିକାଲି ଦେବ, ତା'ଛଡା ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିର ମେଲସ୍ଥାନ ଉକ୍ତ ମାଂସପିଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ସବୁଦିନ ପାଇଁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । ଫଳତଃ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆଦୌ ଦାନ୍ତ ଖୁଣ୍ଟିବାର ଆବଶ୍ୟକ ହେବ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମେ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କଲେ ପରେ ପରମ ଶାନ୍ତିଲାଭ ହେବ ।

ଅଣ୍ଡକୋଷ ଚିପି ଧରି ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କଲେ କେବେହେଲେ ଏକଶିରା ବା କୋରଣ୍ଡ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ଆଉ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଏହି ରୋଗ ଅଛି, ସେମାନଙ୍କର ଖୁବ୍ ଉପକାର ହେବ । ଏପରିକି ଏକଶିରା ବୃଦ୍ଧି ସମ୍ଭାବନା ରହିବ ନାହିଁ । ଅଳ୍ପ ଦିନର-ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ଅର୍ଥାତ୍ କୋଷ ବେଶି ବଡ ହୋଇନଥିଲେ ବିନା ଔଷଧରେ ତାହା କ୍ରମଶଃ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇ ଆସିବ ।

ଏକଶିରା ବଢିବା ମାତ୍ରେ ଯଦି ଏହି ନିୟମ ପାଳନ କରାଯାଏ ତେବେ ଦୁଇ ଚାରିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଫୁଲା କମିଯିବ । କେତୋଟି ଏକଶିରା ରୋଗୀଙ୍କୁ ଏହି ନିୟମ ଦ୍ୱାରା ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଆମ୍ଭେ ଆରୋଗ୍ୟ କରିଅଛୁଁ । ଏହା ବିଶେଷ ପରୀକ୍ଷିତ ।

ଅଣ୍ଡକୋଷ ଶୁକ୍ରାଧାର ଅଟେ । ଏହିପରି ଚିପି ଧରି ମୂତ୍ର ପୁରୀଷୋତ୍ସର୍ଗ ନ କଲେ ଅଣ୍ଡକୋଷର ଶିରାଗୁଡ଼ିକ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ସେଥିଯୋଗୁ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଲିଙ୍ଗର ଶକ୍ତି କମି ଆସେ । ଉପରେ ଲେଖାଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦୁଇ ଏକ ସପ୍ତାହ କଲେ ସହଜରେ ଏଥିର ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ବୁଝା ପଡ଼ିବ । କୌଣସି ଶ୍ରମଜନକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେଲେ, ବିଶେଷତଃ ଚାଲି ଚାଲି କୌଣସି ଦୂରସ୍ଥାନକୁ ଯିବାର ହେଲେ ସମସ୍ତଙ୍କର କାଛା ବା କୌପୀନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସଭ୍ୟତାଲୋକପ୍ରାପ୍ତ ଏ ଦେଶର ନବ୍ୟ ସମାଜ

ଏହାକୁ ଉପହାସରେ ଉଡ଼ାଇ ଦେଇ ପାରନ୍ତି । ସେମାନେ ବିଚାରନ୍ତି ରୋଗ ହେଲା ତ, ସେଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଅଛନ୍ତି, ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ । ଟଙ୍କା କେଇଟା ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ପାରିଲେ ଭଲ ଭଲ ଔଷଧ ଆସି ଟେବୁଲ ଉପରେ ଏକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ପାରିବ । ବ୍ୟବସ୍ଥା ପତ୍ର ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ହେଉ କି ଖାଦ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ହେଉ ଚାମଚେ ଦୁଇ ଚାମଚ ତରଳ ବା ଚୂର୍ଣ୍ଣ

ଔଷଧ ବା ଗୋଟାଏ ଦୁଇଟା ବଟିକା ଢ଼ୋକେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ସହିତ ଗିଳିଦେଲେ କାମ ଫଟେ । ଝାଡ଼ା ଚିକିତ୍ସାରେ ପୁଣି ଗୋଟାଏ ବାଧା କ'ଣ ?

ବିଚାର ମନ୍ଦ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ଦ୍ୟୋନ୍ଧ ପିଲା ସଜ୍ଜନବୃନ୍ଦ ବସିକରି ପରିଶ୍ରା କରିବାର ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ଠିଆ ଠିଆ ପରିଶ୍ରା କରିବାରେ ଆବାଲ୍ୟରୁ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ସେହିମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏପରି ସମାଲୋଚନା ତଥା ଶାସ୍ତ୍ର ପ୍ରତି ଧୈର୍ଯ୍ୟଜ୍ଞାନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ସମ୍ଭବପର । ହେଲେ ସେମାନେ ଯଦି ଧୀରସ୍ଥିର ମତରେ ବିଚାର କରନ୍ତି ଅବଶ୍ୟ ବୁଝିପାରିବେ କେଉଁଟା ଭଲ ଆଉ କେଉଁଟା ମନ୍ଦ । ଭାବି ଦେଖନ୍ତୁ—ନିଜର ଜୀବନକୁ ଅନିୟମିତ ଓ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଶରୀରକୁ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ କରାଇବା ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଧନ, ସମୟ ତଥା ଆୟୁର ବ୍ୟୟ ଓ ଅପଚୟ ଘଟାଇବା ଶ୍ରେୟ କିମ୍ବା ପ୍ରକୃତି ସିଦ୍ଧ ରୀତିରେ ଶରୀର ଓ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଏବଂ ନିରୋଗ ନିଟୋଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରିବା ଶ୍ରେୟ । ଘରର ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ମୁଦ୍ରାକୁ ଅପରିଣାମଦର୍ଶୀ ଭାବରେ ଯଥେଚ୍ଛା ଫିଙ୍ଗିଦେବା ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ତାମ୍ର ମୁଦ୍ରାଟି ପାଇଁ ଅନ୍ୟକୁ ହାତ ପାତିବାଠାରୁ ମାରାତ୍ମକ ଭୁଲ ଆଉ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ?

ହାତମୁହଁ ଧୋଇବାର ନିୟମ

ସକାଳେ ହାତ ମୁହଁ ଧୋଇବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ପାଟିରେ ପାଟିଏ ପାଣି ପୂରାଇ ରଖି ପ୍ରତି ଆଖିରେ ୨୫ ଥର ପାଣି ଛିଟିକା ମାରିବ । ପାଞ୍ଚ ସାତଥର ପାଣି ଛିଟିକା ଦେଇସାରି ଥରେ ଲେଖାଏଁ କପାଳ ଧୋଇ ଦେଉଥିବ । ତା' ପରେ ପାଟିରୁ ପାଣି ଫିଙ୍ଗିଦେଇ ଦାନ୍ତ ଘଷିବ ଓ ମୁହଁ ଆଖି ଯେତେ ଧୋଇବ ସେତେ ଭଲ । କିନ୍ତୁ ଆଗ କରି ପାଟିରେ କୁଳୁକୁଳୁଆ ପାଣି ପୂର୍ତ୍ତିକରି ରଖି ଆଖି ଧୋଇବାକୁ ହେବ ।

ଦୁଇଓଳି ଖାଇସାରି ହାତ ମୁହଁ ଧୋଇବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ମୁହଁ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ପାଟିରେ ପାଟିଏ ପାଣି ପୂରାଇ ସାତ ଆଠଥର ପାଣି ଛିଟିକା ଆଖିରେ ମାରିବ ଓ କପାଳ ଧୋଇବ । ଏହିପରି ପ୍ରତ୍ୟହ କଲେ ଆଖି ବେଶ୍ ଥଣ୍ଡା ରହେ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଆଖିର କୌଣସି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ସୁଦ୍ଧା ଚଷମାର ଦରକାର ପଡେ ନାହିଁ । ଏହା କଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ମଧ୍ୟ କମିଯିବ ଓ ଆଖିର କୌଣସି ପ୍ରକାର ସାମାନ୍ୟ ରୋଗ ଥିଲେ ବିନା ଔଷଧରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯିବ ।

ନିରାମିଷ ଆହାର

ଆହାର ମଧ୍ୟରେ ନିରାମିଷ ଆହାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଆର୍ଯ୍ୟ ଋଷିଗଣ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ନିରାମିଷ ଆହାର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି ସବୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲେଖି ଯାଇଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେରିକାର ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଧାନ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଡାକ୍ତରମାନେ ନିରାମିଷ ଆହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ପ୍ରଧାନ ଉପାୟ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରୁଛନ୍ତି ଓ ଅନେକ ଆମେରିକାବାସୀ ନିରାମିଷ ଆହାର କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରୁଛନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ, ଜଣେ ଆମିଷଭୋଜୀ ଜ୍ୱରାକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାପାଇଁ ଯଦି ଦଶ ଦିନ ଲାଗେ, ଜଣେ ନିରାମିଷ ଭୋଜୀକୁ ସେ ସ୍ଥଳରେ ମାତ୍ର ଦୁଇଦିନ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ ।

ଆଉ ନିରାମିଷ ଭୋଜୀର ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନେକ କମ୍ ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ, ନିରାମିଷ ଭୋଜୀମାନେ ମାଛ ମାଂସ ଭୋଜୀମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅନେକ ସୁସ୍ଥ ଓ ଶାନ୍ତିରେ ଥାଆନ୍ତି । ମାରବାଡ଼ୀମାନେ ମାଛ ମାଂସ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ କଅଣ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ସୁସ୍ଥ ? ବରଂ ସେମାନେ ପରିଶ୍ରମୀ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଢେର ଭଲ ।

ନିରାମିଷ ଭୋଜୀମାନଙ୍କ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ମଧ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ହୁଏ, ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୁଅନ୍ତି । ମାଛ ମାଂସ ଭୋଜନ କଲେ ରକ୍ତର ଚଞ୍ଚଳତା ହୁଏ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ବେଶୀ ହୁଏ । ତେଣୁ ଆମିଷଭୋଜୀ ଅଳ୍ପାୟୁ ହୁଅନ୍ତି । ଆଉ ଏକ କଥା, ଗୋରୁ ଅନାହାରରେ ରହି ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ପାଞ୍ଚ ସାତ ଘଣ୍ଟା ପରିଶ୍ରମ କରିପାରେ ଓ କ୍ଷୁଧା ନିମିତ୍ତ ଛଟପଟ ହୁଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବାଘ ଏକଘଣ୍ଟା ପରିଶ୍ରମ କଲେ ଧଇଁସଇଁ ହୋଇଯାଏ ଓ ତା ଖାଇବା ବେଳ ଗଡ଼ିଗଲେ ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସ୍ଥିର ହୋଇପଡ଼େ । ଏଥିରୁ ଜଣାପଡ଼େ, ମାଛ ମାଂସ ଭୋଜନରେ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ନିରାମିଷ ଭୋଜନ ନ କଲେ ସଂସ୍କୃତ ପାଠପଢ଼ା ଠିକ୍ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦେହର ସମସ୍ତ ନାଡ଼ୀମାନ ଖୋଲା ହୁଏନାହିଁ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ, ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଛ ମାଂସ ଭୋଜନ କରି କେହି ସୁଦ୍ଧା ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇପାରି ନାହାନ୍ତି ଓ କୌଣସି କାଳେ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ ନିରାମିଷ ଆହାର କରିବାକୁ ଋଷିମାନେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଉପଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ମାଛ, ମାଂସ ଭୋଜନ କଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

କାରଣ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଶୁନ୍ୟ ପଡ଼ିଲା ହୁଏ, ସେଥିନିମିତ୍ତ ମନ ମଧ୍ୟ ଚଞ୍ଚଳ ହୁଏ । ଅତଏବ ନିରାମିଷ ଆହାର କରିବା ସଙ୍ଗତ ।

ନିରାମିଷ ଆହାର କଲେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ପ୍ରଭୃତି ଅନେକ ରୋଗ ମଧ୍ୟ କମ ହୁଏ । ବିଧବାମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ନଜର କଲେ ଏ କଥାର ସତ୍ୟତା ବୁଝି ପାରିବେ । ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଆଦି ଆମିଷ ଭୋଜନଠାରୁ ଏକତୋଳା ବିଶୁଦ୍ଧ ଘୃତ ଖାଇଲେ ବେଶୀ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଗୋଟିଏ କଥା ଅଛି :—

ମାଂସେ ମାଂସ ବୃଦ୍ଧି ଘୃତେ ବୃଦ୍ଧି ବଳ
ଦୁଗ୍ଧେ ଚନ୍ଦ୍ର ବୃଦ୍ଧି ଶାକେ ବୃଦ୍ଧି ମଳ ।

ଅତଏବ ଦେଖନ୍ତୁ ମାଂସରେ କେବଳ ମାଂସ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ମାତ୍ର ।

ଆହାର କରିବାର ନିୟମ

ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସମୟରେ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ । ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘ ତଳେ ପକାଇ, ବାମ ଆଣ୍ଠୁ କୁ ଟେକି କରି ବାମ କାଖ ସନ୍ଧିରେ ରଖି ଖାଇ ବସିବା ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଆସନ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବାମଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଶରୀରର ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଭାର ରହିବ । ଏପରି ବସିଲେ ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ପ୍ରବଳ ବେଗରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ବହିବ ଓ ଗ୍ରେହିବାଇବାର ଅଧିକାଂଶ ଭାର ପାଟିର ବାଆଁ ପାଖରେ ପଡ଼ିବ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବସି ଆହାର କଲେ ଅଧିକାଂଶ ଗ୍ରେହିବାଇବାଟା ପାଟିର ଡାହାଣ ପାଖରେ ପଡେ । ସନେ ପରୀକ୍ଷା କଲେ ଜଣାପଡ଼ିବ ।

ବାମ ପାଖରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ୀ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ପାଖରେ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ୀ । ଗ୍ରେହିବାଇବା କାର୍ଯ୍ୟଟା ବାମ ପାଖରେ ପଡ଼ିଲେ ପାଟିରୁ ଲାଳ ବେଶୀ ବାହାରେ । ତେଣୁ ଖାଇବା ଦ୍ରବ୍ୟ ଅତି ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ । ଗ୍ରେହିବାଇବା କାର୍ଯ୍ୟଟା ପାଟିର ଦକ୍ଷିଣ ପାଖରେ ପଡ଼ିଲେ ପାଟିର ଲାଳ କମ୍ ବାହାରେ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ଲାଳ ଅଂଶ କମ ପରିମାଣରେ ମିଶେ । କାରଣ ଡାହାଣ ପାଖରେ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ୀ ଥିବାରୁ ଲାଳ ଶୁଖିଯାଏ । ତେଣୁ ଖାଦ ଦ୍ରବ୍ୟ ସହଜରେ ପରିପାକ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଉପରୋକ୍ତ ଆସନରେ ବସି ଖାଇଲେ ଅତିରିକ୍ତ ଭୋଜନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ ।

ଏହି ଭାବରେ ବସି ଯେତେ ଇଚ୍ଛା ଆହାର କରନ୍ତୁ ଆହାରାନ୍ତେ ଉଠି ଦେଖିବେ ଯେ ଆପଣଙ୍କର ଆହାର ଠିକ୍ ଓଜନକୁ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି । ଅତିରିକ୍ତ ଆହାର କଦାପି ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସମୟରେ ଆହାର କଲେ ପେଟର କୌଣସି ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । କ୍ରମଶଃ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବ ଓ ଜ୍ୱର ପ୍ରଭୃତି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟାଧି ଖୁବ୍ କମ୍ ହେବ । ଅମ୍ଳ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଡିସପେପ୍‌ସିଆ ଜୀବନରେ ହେବ ନାହିଁ । ଔଷଧରେ ଦୁଇଚାରି ଦଶ ଦିନ ଭଲ ରହିପାରିବ, ପୁଣି ଔଷଧ ବନ୍ଦ ହେଲେ ସେହି ଅବସ୍ଥା ହେବ, ଆଉ ମଧ୍ୟ ସବୁ ଔଷଧରେ ଯେ ଉପକାର ହେବ ତାର ନିଶ୍ଚିତତା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହା ପରୀକ୍ଷିତ ଯେ, ଏହି ନିୟମରେ ବସି ଆହାର କଲେ କଦାପି ଅମ୍ଳ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବାର ଡର ରହିବ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅମ୍ଳ ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ଅଛି, ସେମାନେ ପାଞ୍ଚ ସାତ ଦିନ ଏହି ନିୟମରେ ଚାଲି ଦେଖନ୍ତୁ, ତାଙ୍କର ରୋଗ କେତେଦୂର କମି ଯାଉଛି । ତାଙ୍କ ରୋଗ ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ଦରକାର ହେବନାହିଁ । ଅତି କଠିନ ରୋଗୀ ମଧ୍ୟ ଏହି ନିୟମ ଦ୍ୱାରା ବିନା ଔଷଧରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରିବ । ଆମ୍ଭେ ଅନେକ କଠିନ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଏହି ନିୟମ ଓ ମୂଳ ଶୋଧନ ଦ୍ୱାରା ଭଲ କରିଅଛୁ । ଏପରିକି ଅମ୍ଳ ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀ, ଯେଉଁମାନେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଠ ଦଶ ବର୍ଷକାଳ ଚିକିତ୍ସା କରାଇ ଫଳ ନ ପାଇ ଜୀବନର ଆଶା ତ୍ୟାଗ କରିଥିଲେ ସେସବୁ ରୋଗୀ ମଧ୍ୟ କିଛିଦିନ ଏହି ନିୟମରେ ଚାଲି ରୋଗର ଅନେକ ଉପଶମ ପାଇଛନ୍ତି ଏବଂ କ୍ରମଶଃ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିପାରନ୍ତି । ସେମାନେ ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି ଯେ ଉକ୍ତ ନିୟମରେ ଚାଲିଲେ କୌଣସି ବ୍ୟାଧି ଆଉଥରେ ହେବାରେ ଆଦୌ ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସମୟ ନଷ୍ଟ ହେବାର ବା କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟିବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । ଏହିପରି ନିୟମରେ କିଛିଦିନ ଚାଲିଲେ ଏହାର ଉପକାରିତା ଦେଖି ଆପଣ ମୁଗ୍ଧ ହେବେ । ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାଧି ହେଉନା କାହିଁକି ଏ ଉପାୟରେ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାନ ଉପକାର ପାଇବେ ।

ତିନି ଚାରି ଦିନ ବାଆଁ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଭୋଜନ କଲେ ବୁଝିପାରିବେ ଯେ ଶରୀର ନିଶ୍ଚେ କୌଣସି ରକମ ଅସୁସ୍ଥ ହେବ.

ଏବଂ ନିଶ୍ଚୟ କୌଣସି ବ୍ୟାଧି ଆକ୍ରମଣ କରିବ । ବାଆଁ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ବେଳେ ପାଣି ପିଇବେ । ଆଉ ସବୁ ଜିନିଷ ଡାହାଣ ପୁଡାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବୋହୁଥିବା ବେଳେ ଖାଇବେ । ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଦୋହା ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି ।

"ଯୋ ଦହିନେ ପାନ ପିଏ
ଭୋଜନ ବାମେ ଖାଏ
ଦଶ ବାରହ ଦିନ ଯୋ କରେ
ରୋଗ ଶରୀରହି ଆଏ ।"

ଅର୍ଥାତ୍ ଯେ ଡାହାଣ ପୁଡାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବୋହିବା ବେଳେ ପାଣି ପିଏ ଓ ବାଆଁ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବୋହିବା ବେଳେ ଖାଏ, ଦଶବାର ଦିନ ଏହିପରି କଲେ ତାହାର ଶରୀରରେ ରୋଗ ହୁଏ ।

ଶ୍ୱାସ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଉପାୟ

ଯଦି କୌଣସି ଜରୁରୀ କାମରେ ଶୀଘ୍ର ଖାଇବା ଦରକାର ପଡ଼େ, ଅଥଚ ସେ ସମୟରେ ଡାହାଣ ପୁଡାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହୁ ନ ଥାଏ, ତେବେ ବାଆଁ କାଖରେ ଗୋଟିଏ ତକିଆ ଜାକି ଏକ ଦୁଇ ମିନିଟ ବାଆଁ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇ ରହିଲେ ଡାହାଣ ପୁଡାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବୋହିବ । ଯେତେବେଳେ ଯେଉଁ ପୁଡାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବୋହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବ, ତାହାର ବିପରୀତ କାଖରେ ଏହିପରି ତକିଆଟିଏ ଜାକି କିଛି ସମୟ ସେହି କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇ ରହିଲେ ନିଶ୍ୱାସ ଆର ପୁଡ଼ାରେ ବୋହିବ ।

ସାଧାରଣତଃ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଘଣ୍ଟାଏ ବାଆଁ ପୁଡାରେ ଓ ଘଣ୍ଟାଏ ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହେ । ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ହେଲେ କିମ୍ବା ଚଳବୁଲରେ ଅନିୟମ ହେଲେ ଏହିପରି ନିଶ୍ୱାସ ବହିବାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ପାଞ୍ଚ ସାତ ଦିନ ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସମୟରେ ଆହାର କଲେ ବୁଝିପାରିବ ଯେ ଠିକ୍ ଆହାରବେଳ ହେଲାକ୍ଷଣି ଡ଼ାହାଣ ପୁଡାରେ ମନକୁ ନିଶ୍ୱାସ ବହିବ ଓ ସେଥିପାଇଁ ଭାବିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ଆହାରାନ୍ତେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ଆହାର କରିବାର ଦଶ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପରେ *ବଜ୍ରାସନରେ ବସି ହାତ କାମ୍ବା ଶିଙ୍ଗ ନିର୍ମିତ ପାନିଆ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ରୂପେ ମୁଣ୍ଡର ବାଳକୁ କୁଣ୍ଡାଇବ । ପ୍ରଥମେ ୧୦।୧୫ ମିନିଟ ବଜ୍ରାସନରେ ବସିବାକୁ କାହାର କାହାର କଷ୍ଟ ହୋଇ-ପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ମିନିଟିଏ ଦୁଇ ମିନିଟ ବଜ୍ରାସନରେ ବସି ସେ ସମୟକୁ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ବଢ଼ାଉଥିବ ।

ଏପରି କଲେ ବାତ ଓ ଅର୍ଶରୋଗ କଦାପି ହେବନାହିଁ ଓ ଅଳ୍ପ ଦିନର ବାତରୋଗ ହୋଇଥିଲେ କ୍ରମଶଃ ବିନା ଔଷଧରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯିବ । କଠିନ ବାତରୋଗୀମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଉପକାର ହେବ । ବିଶେଷତଃ ଉକ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ମଗଜ ବେଶ ଥଣ୍ଡା ରହିବ, ବାଳ ବଢ଼ିବ ଏବଂ ବାଳ ଉପୁଡ଼ି ଯିବାର କିମ୍ବା ଅକାଳରେ ପାଚିବାର ଭୟ ରହିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବାଳ ପାଚିଯାଇଛି ସେମାନେ ଏହି ନିୟମ ପାଳନ କଲେ ଦେଖିବେ ଯେ ତାଙ୍କର ବାଳ ଆଉ ବେଶୀ ପାଚିବ ନାହିଁ ।

ଏହା ନିୟମିତ କରିପାରିଲେ ନିଦ ଭଲ ହେବ ଓ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ବନ୍ଦ ହେବ । ମୂତ୍ରର ଯାବତୀୟ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଓ ହଜମଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯିବ । ପାଞ୍ଚ ସାତ ଦିନ ଏହି ନିୟମରେ ଚଳିଲେ ଏହାର ଉପକାରିତା ବେଶ ଜଣାପଡ଼ିବ । ସୁଗନ୍ଧ ତୈଳଦ୍ୱାରା ମଗଜର ଯେଉଁ ଉପକାର ହୁଏ ଏହାଦ୍ୱାରା ତାହାଠାରୁ ଶତଗୁଣ ବେଶୀ ଉପକାର ମିଳିବ । ବିଶେଷତଃ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଗନ୍ଧ ତୈଳ ସବୁ ସ୍ପିରିଟ ମିଶାଥିବାରୁ ତାହା ଲଗାଇଲେ କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ । ତେବେ ସୁଗନ୍ଧ ହେତୁ ମନଟା ଦଣ୍ଡେ ଘଡ଼ିଏ ଖୁସି ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଆମେ ମନେକରୁ ଯେ ଆମ ମୁଣ୍ଡ ଥଣ୍ଡା ହେଲା । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତ୍ୟହ ବାସନା ତେଲ ଲଗାଉଛନ୍ତି ସେମାନେ କହିପାରିବେ କି ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ବାଳ ଉପୁଡ଼ିଯିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଛି ନା ମଗଜ ଥଣ୍ଡା ରହୁଛି ? ତେବେ ରାଶି ତେଲର ଗୁଣରେ ମଗଜ ଯେ ଥଣ୍ଡା

* ବଜ୍ରାସନ—ଡାହାଣ ପାଦକୁ ବାମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ଏବଂ ବାମ ପାଦକୁ ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘ ତଳେ ରଖି ସିଧାସଳଖ ଭାବରେ ବସିବା ହେଉଛି ବଜ୍ରାସନ । ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଏହା ବିଶେଷ ଆରାମପ୍ରଦ ଆସନ ।

ରହେ, ଏହା ଜଣାଶୁଣା କଥା । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମଥାର ରୋଗ ଅଛି, ସେମାନଙ୍କର ଉକ୍ତ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭଲ ବାୟୁନାଶକ କବିରାଜ ତେଲ ଲଗାଇବା ଉଚିତ ।

ଶୟନ ନିୟମ

ପୂର୍ବ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ମୁଣ୍ଡରଖି ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ବେଳେ ଶୋଇବ । ମିନିଟିଏ ଦୁଇମିନିଟ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ, ତା'ପରେ ବାଆଁ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇ ନାଭି କମଳରେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବ । ଏପରି କଲେ ଅତି ଚଞ୍ଚଳ ନିଦ ଆସିବ, ସୁନିଦ୍ରା ହେବ ଓ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହେବ ନାହିଁ । କ୍ରମେ ଏପରି ହେବ ଯେ ରାତିରେ ଆଦୌ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବ ନାହିଁ ।

'ଶୟନେ ପଦ୍ମନାଭଞ୍ଚ' ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ, ବା—ବୈଜ୍ଞାନିକ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ହେଉଛି, ଶୋଇଲାବେଳେ ନାଭି ପଦ୍ମକୁ ଚିନ୍ତା କରିବ । ଏହିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟରେ ଗୋଟାଏ ସୂକ୍ଷ୍ମାର୍ଥ ଅଛି ।

ତାପରେ ଡାହାଣ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ଯକୃତରେ ଚାପ ପଡ଼େ । ତେଣୁ ଯକୃତର କାର୍ଯ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ଫଳରେ ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ବାଧା ଘଟେ । ବାଁ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହେ । ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ଯେତେ ବେଶୀ ନିଶ୍ୱାସ ବହିବ, ପରିପାକ ଶକ୍ତିର କାମ ସେହି ପରିମାଣରେ ଭଲ ଭାବରେ ଚାଲିବ । ବିଶେଷତଃ ରାତିରେ ଦକ୍ଷିଣ ଶ୍ୱାସ ବେଶି ପ୍ରବାହିତ ହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । ଅନେକ ବିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ଲେଖିଛନ୍ତି, ଡାହାଣ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ । ପାଠକ ଥରେ ଭାବି ଦେଖନ୍ତୁ ଯେ, ଆହାରର ଠିକ୍ ପରେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ହଜମ ହେବାକୁ ପ୍ରାୟ ତିନି ଚାରି ଘଣ୍ଟା ସମୟ ଲାଗେ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ହଜମ ନ ହେଲେ ଶରୀରର କୌଣସି ଅଙ୍ଗ ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହେବ ସେହି ପ୍ରଣାଳୀ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ କରୁଛି ? ସେଥିପାଇଁ ଆମର ଗୋଟିଏ କଥା ଅଛି ମୁଣ୍ଡ ଆଉ ପେଟ ଯଦି ଠିକ୍ ଥାଏ ତେବେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ଅମ୍ଳ ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କ୍ରିୟା ଭଲ ଚାଲୁନଥାଏ । କାରଣ ହଜମ ନ ହୋଇ ପେଟରେ ବାୟୁ ବେଶୀ ହେବାରୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ । କିଛି ଦିନ

ଧାତରେ ବାଆଁ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ଅତି ସହଜରେ ଏହାର ପ୍ରମାଣ ପାଇ ପାରିବେ ।

ତିଥିଭେଦରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ନିଷେଧ

ପ୍ରତିପଦାରେ ପାଣିକଖାରୁ ଖାଇଲେ ବୃଦ୍ଧାଦି ଦୂଷିତ ରୋଗ ହୁଏ ।
ଦ୍ୱିତୀୟାରେ ବୃହତି ବା ଭେଜିବାଇଗଣ ଖାଇଲେ ଅର୍ବୁଦ ରୋଗ ।
ତୃତୀୟାରେ ପୋଟଳ ଖାଇଲେ ବାତରକ୍ତ ।
ଚତୁର୍ଥୀରେ ମୂଳା ଖାଇଲେ ଆମବାତ ।
ପଞ୍ଚମୀରେ ବେଲ ଖାଇଲେ ପିତ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବ୍ୟାଧି ।
ଷଷ୍ଠୀରେ ନିମ୍ବ ଖାଇଲେ ଏକଶିରା ଓ ଗଳଗଣ୍ଡ ଜାତୀୟ ରୋଗ ।
ସପ୍ତମୀରେ ତାଳ ଖାଇଲେ ରକ୍ତପିତ୍ତ ।
ଅଷ୍ଟମୀରେ ନଡ଼ିଆ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ।
ନବମୀରେ ଲାଉ ଖାଇଲେ ବାତ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ।
ଦଶମୀରେ କଳମଶାଗ ଖାଇଲେ ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ।
ଏକାଦଶୀରେ ଶିମ୍ବ ଖାଇଲେ ଜ୍ୱର ।
ଦ୍ୱାଦଶୀରେ ପୋଇ ଖାଇଲେ ଯକ୍ଷ୍ମାକାଶ ।
ତ୍ରୟୋଦଶୀରେ ବାଇଗଣ ଖାଇଲେ କଣ୍ଠ ରୋଗ ।
ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀରେ ବର ଖାଇଲେ ଉଦରାମୟ ।
ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଓ ଅମାବାସ୍ୟାରେ ମାଂସ ଖାଇଲେ ସନ୍ଧିପୀଡ଼ା ।

ରବିରେ ଶାଗ ପ୍ରଭୃତି ପତ୍ର ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ପିତ୍ତ ବଢେ । ଯେ କୌଣସି ଜାତୀୟ ଶାଗ ଦିନ ଓ ରାତିରେ ଦୁଇଥର ଖାଇଲେ ବୁଝିପାରିବେ ଯେ ଦିନଠାରୁ ରାତି ଶାଗ ପିତା ଲାଗୁଛି ।

'ମୋର ବେମାର କାହିଁକି ହେଲା ? ଏହି ବିଷୟରେ ଭାବିବାର ଶକ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି ଆମ୍ଭେମାନେ ସବୁକଥା ଧରିପାରୁ ନାହୁଁ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ରୋଗ ହେବାର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ସହଜରେ ରୋଗର କାରଣ ଧରିପାରନ୍ତି । ଆପଣମାନେ କିଛିଦିନ ଏହି ନିୟମରେ ଚଳିଲେ ସହଜରେ ବୁଝିପାରିବେ ଯେ ଅଷ୍ଟମୀରେ ନଡ଼ିଆ ଖାଇବା ହେତୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଅଛି । ଅଷ୍ଟମୀଠାରୁ ଅମାବାସ୍ୟା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଏହି କେତୋଟି ତିଥି ଭଲରୂପେ ପରୀକ୍ଷା

ଯାଉବେ । ଏହି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଚଳିଲେ କୌଣସି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ଆଜି ପୋଟଳ ନ ଖାଇ କାଲି ଖାଇଲେ କ୍ଷତି କଅଣ ? ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଯଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ତେବେ ଏ କଥା କିଏ ନ କରିବ ?

'କୁଳାର୍ଣ୍ଣବ ତନ୍ତ୍ର'ର ଅନୁବାଦକ କଲିକତା ହାଇକୋର୍ଟର ପୂର୍ବତନ ଜଜ୍ ଆନରାପ୍. ମିଷ୍ଟର ଉଡ୍ରଫ ସାହେବ ନିଜେ ଅନେକ ବିଷୟ ପରୀକ୍ଷା କରି "ହିନ୍ଦୁଶାସ୍ତ୍ର ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ସତ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରଧାନ ସହାୟକ" ବୋଲି ଖବର କାଗଜରେ ଲେଖିଥିଲେ ।

ଆମେରିକାରେ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ତ୍ରୟୋଦଶୀରେ ବାଇଗଣ ଖାଇବା ନିଷେଧ ଥିବା ଦେଖି, ଗୋଟିଏ ବାଇଗଣକୁ ଉକ୍ତ ତିଥିର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ କାଟି ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଦେଖିଲେ ଯେ ତାହା ମଧ୍ୟରେ ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର କ୍ଷୁଦ୍ର ପୋକ ଜନ୍ମୁଛନ୍ତି ଓ ମରୁଛନ୍ତି । ତିଥି ଯେତେବେଳେ ଶେଷ ହୋଇ ଆସିଲା, ପୋକ-ଗୁଡ଼ିକ ଆଉ ଦେଖାଗଲେ ନାହିଁ ।

ଆର୍ଯ୍ୟଋଷିମାନେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନାନା ପ୍ରକାର ନିଷେଧ ବାକ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଜଗତରେ ଯେ ଅସୀମ କଲ୍ୟାଣ ସାଧନ କରି ଅଛନ୍ତି ତହିଁରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ନିଷିଦ୍ଧ ଆହାର

(୧)

ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଦୁଧ ଏକସଙ୍ଗରେ ଖାଇବ ନାହିଁ, ଅର୍ଥାତ୍ ମାଛ ମାଂସ ଯେତେବେଳେ ଖାଇବାକୁ ହୁଏ, ସେହି ସମୟରେ ଦୁଧ ନ ଖାଇ ଏକଘଣ୍ଟା ପରେ ଖାଇବ । ମାଛ, ମାଂସ, ଦୁଧ ଏକସଙ୍ଗେ ଖାଇବାକୁ ବିରୁଦ୍ଧ ଭୋଜନ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବାତ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟାଧି ହୁଏ ।

(୨)

ରାତିରେ ଦହି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଓ ଦହି ହଜମ ହେବାକୁ ପନ୍ଦର ଦିନରୁ ବେଶି ସମୟ ଲାଗେ । ଦିନରେ ଦହି ଖାଇଲେ ତହିଁରେ ସାମାନ୍ୟ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଏପରି ନ ଖାଇଲେ ତାହା ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ କଥା ଅଛି—

"ଲବଣ ସ୍ନାନେନ ଦଧି ମାସେନ ଜାର୍ଯ୍ୟତି"

(୩)

ଚୈତ୍ର ମାସରେ ଗୁଡ଼ ଖାଇବା ନାହିଁ । ଗୁଡ଼ ଖାଇଲେ କୃମି ବଢ଼ନ୍ତି । ବହୁମୂତ୍ରକା, ଆମାଶୟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ।

(୪)

ଚୈତ୍ର, ବୈଶାଖ, କାର୍ତ୍ତିକ ଓ ମାଘ ମାସରେ ମାଛ ଖାଇବା ଭଲ ନୁହେଁ । ଚୈତ୍ର ଓ ବୈଶାଖ ମାସରେ ପୋଖରୀର ମାଛମାନଙ୍କୁ ବସନ୍ତ ରୋଗ ଧରେ । ମାଛ ଖାଇବାକୁ ନିତାନ୍ତ ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ସେ ସମୟରେ ନଈ ମାଛ ଖିଆ ଯାଇପାରେ । ମାଛ ଖାଇଲେ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଓ ମାଘ ମାସରେ ଓଠ ଫାଟେ ।

(୫)

କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ଯେତେ ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଖିଆଯାଏ ସେତେ ଭଲ । କାରଣ ଅତିରିକ୍ତ ଭୋଜନରେ ବାୟୁ, କଫ ଓ ପିତ୍ତ ଅଧିକ ହୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନୀ ଘଟେ । ସେହି ହେତୁ କାର୍ତ୍ତିକରେ ହବିଷ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି ।

(୬)

ପୌଷ ମାସରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାସମାନଙ୍କଠାରୁ ବେଶି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । କମ୍ ଖାଇଲେ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ । ବୋଧହୁଏ ସେହି କାରଣରୁ ପୌଷ ଓ ମାଘରେ ଓଷାବ୍ରତର ସଂଖ୍ୟା ବେଶୀ । ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖାଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ପିଠା ପ୍ରଭୃତି ନାନାପ୍ରକାର ଗୁରୁପାକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇ ଲୋକମାନେ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିପାରନ୍ତି ।

ଆ କା ମା ବୈ ଷୁ ଯତ୍ ସ୍ନାନଂ, ଯଦ୍ଭୁକ୍ତଂ ପୁଷ୍ୟ ମାଘୟୋ।

ଜ୍ୟେଷ୍ଠାଷାଢ଼େ ଷୁ ଯତ୍ ସୁପ୍ତଂ ତେନ ଜୀବନ୍ତି ମାନବା ।

ଅର୍ଥାତ୍ ଆଶ୍ୱିନ, କାର୍ତ୍ତିକ, ମାର୍ଗଶିର, ବୈଶାଖ ଏହି ଚାରିମାସରେ ଯେତେ ସ୍ନାନ କରିଯାଏ ଭଲ । ପୁଷ, ମାଘରେ ଯେତେ ଖାଇପାର ଏବଂ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ଆଷାଢରେ ଯେତେ ଶୋଇପାର ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ସେତେ ଉପକାରକ ।

(୭)

ରବିବାର, ଗୁରୁବାର ମାଛ ଓ ମସୁରଡାଲି ଖାଇବା ବିଶେଷ ଅନିଷ୍ଟକର । ରବିବାର ଦିନ ମସୁରଡ଼ାଲି ଖାଇଲେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ଜନ୍ମେ । ଶରୀର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ହୁଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଉତ୍ତେଜନା ଆସେ । ଆହୁରି ଅନେକ ରକମର ବ୍ୟାଧି

ଦେଖାଯିବ । ଯେଉଁମାନେ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ସେମାନେ ରବିବାର ଦିନ ମସୁରଡ଼ାଲି ଖାଇ ପ୍ରସାବ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ ଜାଣିପାରିବେ ଯେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦିନ ଅପେକ୍ଷା ସେଦିନ ଅଧିକ ପ୍ରସାବ ହୋଇଅଛି । ଆଉ ଯଦି ବିଶେଷ ଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି କିଛିଦିନ ନିରାମିଷ ଆହାର କରିବା ପରେ ରବିବାରରେ ମସୁର ଡାଲି ଖାଇବେ । ତାହାର ଠିକ୍ ପରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପେ ବୁଝି ପାରିବେ ଯେ ନାନାପ୍ରକାର ଉପସର୍ଗ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଅଛି ।

(୮)

ଅମାବାସ୍ୟା, ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଓ ଏକାଦଶୀରେ ଭାତ ନ ଖାଇବା ଭଲ । ଉପବାସ କରି ନ ପାରିଲେ ବରଂ ରୁଟି କିମ୍ବା ସାଗୁ ଖାଇବା ଭଲ । କାରଣ ଉକ୍ତ ତିଥିମାନଙ୍କରେ ପୃଥିବୀ ରସାକ୍ରାନ୍ତ ହେବାରୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଶ୍ଳେଷ୍ମାଧିକ୍ୟ ହୁଏ । ସବୁ ଏକାଦଶୀରେ ଉପବାସ କରି ନ ପାରିଲେ ଶୟନ, ଉତ୍ଥାନ, ପାର୍ଶ୍ୱ ଓ ଭୈମୀ ଏହି ଚାରି ଏକାଦଶୀରେ ଉପବାସ କରିବା ଉଚିତ ।

(୯)

ମହାଷ୍ଟମୀ, ରାମନବମୀ, ଶିବ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ, ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ ଓ ଦୋଳପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଏହି କେତୋଟି ଦିନ ଉପବାସ କରି ପାରିଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ । ନଚେତ୍ ସେ ଦିନମାନ ଲଘୂପାକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଅନ୍ନ ଭୋଜନ ଏକାନ୍ତ ବର୍ଜନୀୟ । କାରଣ, ଏହି କେତୋଟି ଦିନ ପୃଥିବୀ ଏତେଦୂର ରସାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ଯେ ଶ୍ଳେଷ୍ମାଜନିତ ଜ୍ୱର ହେବାର ଖୁବ୍ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

(୧୦)

ଅତିରିକ୍ତ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କେତେକ ଲୋକ ମନେକରନ୍ତି ବେଶୀ ଖାଇଲେ ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହେବ କିନ୍ତୁ ଦେଖାଯାଏ, ଦେବପଵାଣୀ ଓ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ଆଦିରେ ସାଧାରଣତଃ ଅତିରିକ୍ତ ଭୋଜନ ହୁଏ ଏବଂ ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଆଳସ୍ୟ ଓ ଦୁର୍ବଳତା ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ । ଏଥିର କାରଣ କଅଣ ? ଆମ୍ଭେମାନେ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଦୁଇ ଚାରି ମିନିଟ ମଧ୍ୟରେ ତାହାର ତେଜସ୍କ୍ରିୟତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ସେହି କାରଣରୁ ଅତିରିକ୍ତ ଭୋଜନ କଲେ, ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ଯେଉଁ ତେଜଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ଶରୀର ତାହା ଧାରଣ କରିବାକୁ କ୍ଷମ ହୁଏନାହିଁ ।

ନିଷିଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟ

(୧)

ବୁଧବାର, ସୋମବାର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟଦିନ କ୍ଷୌର ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏକାଦଶୀ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଅମାବାସ୍ୟା, ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଓ ପର୍ବଦିନମାନଙ୍କରେ କ୍ଷୌର ନ ହେବା ଉଚିତ୍ । ନିଜର ଜନ୍ମ ବାରରେ ମଧ୍ୟ କ୍ଷୌର ହେବାର ନୁହେଁ । ରାତ୍ରିରେ ଖିଅର ହେବା ଭଲ ନୁହେଁ ।

ନିଷିଦ୍ଧ ଦିବସରେ କ୍ଷୌର କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ନାନାପ୍ରକାର ବ୍ୟାଧି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖୁନାହୁଁ ବୋଲି ଏକଥା ଧରି ପାରୁନାହୁଁ । କିନ୍ତୁ ଦିନେ ଜନ୍ମବାର, ଅମାବାସ୍ୟା କିମ୍ବା ପୂର୍ଣ୍ଣିମାରେ ଖିଅର ହୋଇ ଲକ୍ଷ୍ୟରଖି, ଦେଖିବ ଶରୀର କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଅଛି । ପଲ୍ଲୀଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଲୋକ ଏ ନିୟମ ପାଳନ କରି ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇଛନ୍ତି ।

(୨)

ସୂର୍ଯ୍ୟ ଓ ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଆଡକୁ ମୁହଁ କରି କିମ୍ବା ଯେଉଁ ଦିଗରୁ ପବନ ବହୁଛି, ସେ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବା ଭଲ ନୁହେଁ । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁକରି ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କଲେ ଶିରଃପୀଡା ଜନ୍ମେ । ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଆଡକୁ ମୁହଁକରି ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କଲେ ଶୁକ୍ରଗତ ପୀଡା ଜନ୍ମେ ।

(୩)

ଠିଆ ହୋଇ ଓ କଚ୍ଛ ନ ଖୋଲି ପ୍ରସାବ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଠିଆ ହୋଇ ପ୍ରସାବ କଲେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଶକ୍ତି ଶିଥିଳ ହୁଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଦୁର୍ବଳତା ଜନ୍ମେ ଓ ପ୍ରସ୍ରାବ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାହାର ନ ହୋଇ ମୂତ୍ରାଶୟରେ କିଛି ଅଂଶ ରହିଯାଏ । କଚ୍ଛ ନ ଖୋଲି ପ୍ରସ୍ରାବ କଲେ ମୂତ୍ର ସରଳ ଭାବେ ବାହାର ହୁଏ ନାହିଁ । ଠିଆ ହୋଇ ପ୍ରସ୍ରାବ କରିବା ବହୁମୂତ୍ରର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ।

ଅନେକ ହୁଏତ କହିବେ, ସାହେବମାନେ ଠିଆ ହୋଇ ପ୍ରସ୍ରାବ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ କାହିଁକି ? ସେମାନେ ଯେପରି ନିୟମିତ ଭାବେ ଖାଇବା, ପିଇବା, ଚଲାବୁଲା ପ୍ରଭୃତି ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟ ସବୁ ସମ୍ପନ୍ନ କରନ୍ତି, କେତେ ଜଣ ଆମ ଭିତରୁ ସେପରି ନିୟମରେ ଚଳନ୍ତି ? ତଥାପି ଯେ, ସାହେବମାନଙ୍କର ରୋଗ ନ ହୁଏ ତାହା ନୁହେଁ । ପ୍ରସ୍ରାବ କରି ପାଣି ନେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ବ୍ୟାଧିରୁ ଅବ୍ୟାହତି ମିଳେ ।

(୪)

ପୂର୍ବ ଦିଗରୁ ବହୁଥିବା ବାୟୁ କିମ୍ବା ସମ୍ମୁଖ ବାୟୁ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପୂର୍ବ ଦିଗର ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ଦୁଷ୍ଟ ବ୍ରଣାଦି ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ । ପୂର୍ବ ଦିଗରୁ ବାୟୁ ବହୁଥିବା ସମୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ, ଅନେକଙ୍କୁ ବ୍ରଣାଦି ରୋଗ ଧରେ ।

ସମ୍ମୁଖ ବାୟୁ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ବନ୍ଧେ । ପ୍ରଖର ଗତିରେ ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ଦିଗକୁ ମୁହାଁ କରି କିଛି ସମୟ ରହିଲେ ବୁଝି ପାରିବେ, ମୁଣ୍ଡ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମବୋଧ ହୋଇଛି । ବିଶେଷତଃ ବାୟୁ ପ୍ରବାହରେ ନାନା ପ୍ରକାର ସୂକ୍ଷ୍ମ କୀଟାଣୁ ଓ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥର ଅଂଶ ସବୁ ଥିବାରୁ ତାହା ନାକ ବାଟେ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଯାବତୀୟ ପୀଡ଼ା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଯେଉଁ ନାଡ଼ୀ ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ଗମନାଗମନ କରେ ସେ ସବୁର ମୂଳ ପିଚ ଆଡେ । ତେଣୁ ପିଠିରେ ପବନ ଲଗିଲେ ଦେହ ଅସୁସ୍ଥ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

(୫)

ଦିନ ବେଳେ ଖରାରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ଯିବାକୁ ହେଲେ କାନ ଦୁଇଟିକୁ ରୁମାଲ କିମ୍ବା ଚଦର ଦ୍ୱାରା ବାନ୍ଧିଦେବା ଉଚିତ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ରୌଦ୍ରଜନିତ କୌଣସି ପୀଡ଼ା ହେବ ନାହିଁ । ଏପରିକି ଦିନ ସାରା ଖରାରେ ବସି ରହିଲେ ବା ବୁଲିଲେ ସୁଦ୍ଧା ବିଶେଷ କିଛି ଅନିଷ୍ଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ ।

ଭାଦ୍ର, ଆଶ୍ୱିନ ଓ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସର ଖରା ଯେପରି ଦେହ ପାଇଁ, ଖରାପ ଶିଶିର ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଶରୀରର ଅନିଷ୍ଟକର । ଏହି କେତେମାସ ଖରାରେ କିମ୍ବା କାକରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେଲେ କାନ ଦୁଇଟି ବାନ୍ଧି ବାହାରିବା ଉଚିତ । ଅନ୍ୟଥା ଜ୍ୱର, ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ ଓ କର୍ଣ୍ଣରୋଗ ଆଦି ଭୋଗିବା ନିଶ୍ଚିତ । ସାଧାରଣତଃ ଏହି ସମୟରେ ଏହିସବୁ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେଶରେ ପୂର୍ବେ ଯେଉଁ ପଗଡ଼ି ବାନ୍ଧିବାର ପ୍ରଚଳନ ଥିଲା, ତାହା ବୋଧହୁଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ କରା ଯାଇଥିଲା ।

(୬)

ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା ଓ ଛିଙ୍କକୁ ଅଟକାଇ ରଖିବା କୌଣସି ମତେ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ନାନା ପ୍ରକାର କଠିନ ପୀଡ଼ାର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟପରାଗ ଓ ଚନ୍ଦ୍ରଗ୍ରହଣରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ

ସୂର୍ଯ୍ୟୋପରାଗ କିମ୍ବା ଚନ୍ଦ୍ରଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ପୃଥିବୀରେ ଝଡ଼ ବୃଷ୍ଟି ଓ ନାନା ରୂପ ଅମଙ୍ଗଳ ଘଟେ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ସମୟରେ ନାନା ପ୍ରକାର ପୀଡ଼ା ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ । ସମସ୍ତଙ୍କର ସେହି ସମୟରେ ଅତି ସାବଧାନ ହୋଇ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ଖାଇବା ନିତାନ୍ତ ଅନୁଚିତ । ଝାଡ଼ା ଓ ପ୍ରସାବ ଯିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଗ୍ରହଣ ପରେ ସାତଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖରାପ ସମୟ । ସେହି ସମୟରେ ବାତ, ପିତ୍ତ ଓ କଫ କୁପିତ ହୁଅନ୍ତି । ଗ୍ରହଣ ପରେ ସାତଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟକୁ 'ଗ୍ରହଣ ସପ୍ତା' ଓ 'ଗ୍ରହଣ ସପ୍ତାହ' କହନ୍ତି । ସେହି ସମୟରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଗମନ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ନିଷେଧ ଅଛି । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଏହି ଯେ, ସେହି କେତେଦିନ ପୃଥିବୀରେ ଘୂର୍ଣ୍ଣିବାୟୁ, ଝଡ, ତୋଫାନ ପ୍ରଭୃତି ବିପଦର ବିଶେଷ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । କୌଣସି କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଝଡ ବର୍ଷା ହେଉଥିବାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଗ୍ରହଣର ପୂର୍ବାପର ସମୟକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଏହାର ସତ୍ୟତା ସହଜରେ ବୁଝି ପାରିବେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ବିଶେଷ ଯୌଗିକ ଉପାୟ

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ କେବଳ 'ଅପାନ ବାୟୁ' ଦୂଷିତ ହେବା ହେତୁ ହୋଇଥାଏ । ଗୁହ୍ୟଠାରୁ ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପାନ ବାୟୁର ସ୍ଥାନ । ନାଭି ମୂଳରେ 'ସମାନ ବାୟୁ'; ମୁଖ ଓ ନାସିକା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ବାୟୁ ନାଭିର ଉପରଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯିବା ଆସିବା କରେ, ତାହା 'ପ୍ରାଣବାୟୁ'; କଣ୍ଠ ଦେଶରେ 'ଉଦାନ ବାୟୁ' ଓ ସର୍ବ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାନ ବାୟୁ ବ୍ୟାପିଛି ।

ଅପାନବାୟୁ ଶୋଧନର ନିୟମ

ମଳ ତ୍ୟାଗ ପରେ ଶୌଚକର୍ମ କରିବା ସମୟରେ ଗୁହ୍ୟ ଭିତରକୁ ଯାହାର ବାଆଁ ହାତର ମଝି ଆଙ୍ଗୁଠି ବା ତିନି ଆଙ୍ଗୁଠି ଯେତେଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯିବ ପୂରାଇ ପୁନଃ ପୁନଃ ଜଳ ଦ୍ୱାରା ପରିଷ୍କାର ରୂପେ ଧୋଇ ଦେବାକୁ ହେବ । ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ଭିତରକୁ ଲାଗି ଶଙ୍ଖାକୃତିରେ ଗୋଟିଏ ପେଚ ଅଛି । ତହିଁରେ ମଳକଣିକା ସବୁ ଲାଗି ରହିଯାଏ ଓ ସେହି କାରଣରୁ ସାଧାରଣତଃ ଅପାନବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୁଏ । ତେଣୁ ଶୋଧନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । •ଅପାନ-

ବାୟୁକୁ ନିର୍ମଳ କରିବା ବିଶେଷ କଷ୍ଟକର ନୁହେଁ । ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ପରେ କ୍ରମଶଃ ଏହା ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯିବ ।

କୌଣସି ସ୍ଥାନ ଉତ୍ତପ୍ତ ହେଲେ ଯେପରି ସେ ସ୍ଥାନର ବାୟୁ ହାଲୁକା ହୋଇ ଉପରକୁ ଉଠିଯାଏ, ସେହିପରି, ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଅପାନବାୟୁର ସ୍ଥାନ ମଳକଣିକା ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବାରୁ ଗରମ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ବାୟୁ ଉପରକୁ ଉଠି ସମାନ ବାୟୁକୁ ଠେଲେ । ସମାନ ବାୟୁ ସେହିପରି ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗତି କରି ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ଠେଲା ମାରେ । ଏହା ଫଳରେ ଅମ୍ଳ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଛାତି ଧଡ଼୍‌ଧଡ଼ ହୁଏ, ପେଟରେ ବାୟୁ ଜନ୍ମେ, ମଗଜ ଗରମ ହୁଏ, ଆହାର କରୁ ବା ନ କରୁ ପେଟ ସବୁବେଳେ ବାୟୁରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଅପାନବାୟୁ ଶୁଦ୍ଧ ଥିଲେ ଏ ସବୁ ଘଟେ ନାହିଁ ।

ଗୁହ୍ୟ ଦ୍ୱାରରେ ଯେଉଁ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୂରାଇବାକୁ ହେବ, ଝାଡ଼ା ବସିବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ତେଲ ମାରିବା ଦରକାର । ଉକ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଠିର ନଖ କାଟି ଦେବ । ନଚେତ୍ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ଭିତରକୁ ପୂରାଇଲା ବେଳେ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ଭିତର ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ।

ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ 'ମୂଳଶୋଧନ' କୁହାଯାଏ । ଏହି ମୂଳ-ଶୋଧନ କଲେ, ଅମ୍ଳ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଝାଡ଼ା କବଜ ଓ କ୍ରିମିରୋଗ କେବେ ହେବ ନାହିଁ । ଆଜି ମଧ୍ୟ ଏସବୁ ରୋଗ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଛି, ସେମାନେ ୬।୭ ଦିନ ଏହି ମୂଳଶୋଧନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଏ ରୋଗ ସବୁ କେତେଦୂର କମିଲା ତାହା ସହଜରେ ବୁଝିପାରିବେ । ଯେତେଥର ଝାଡ଼ା ଫେରିବ ସେତେଥର ମୂଳଶୋଧନ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମଳର ବେଗ ସରଳ ହେବ । ଯେତେ ବଡ଼ ବ୍ୟାଧି ହେଉ ପଛକେ ମୂଳଶୋଧନ କଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଶରୀର ଅନେକ ସୁସ୍ଥବୋଧ କରିବା, ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗର ପ୍ରକୋପ ମଧ୍ୟ କମି ଆସିବ ।

ଏହି ଅପାନବାୟୁ ଦୂଷିତ ହେଲେ ମଳ, ମୂତ୍ର ଓ ଶୁକ୍ର ପ୍ରଭୃତି ଦୂଷିତ ହୁଏ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । ଏହିସବୁ ବିଷୟ ବିଚାର କଲେ ନିଜେ ବୁଝିପାରିବେ ଯେ, ଏହି ମୂଳଶୋଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ଯୋଗୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କାହିଁକି ବିଶେଷ ଆଦୃତ ।

ସର୍ବବ୍ୟାଧି ବିନାଶକ ନିୟମ

ଜ୍ୱର, କାଶ, ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଉପସ୍ଥିତ ହେବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବ, ତାହାର ବିପରୀତ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ମନେକର, ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସମୟରେ ଜ୍ୱର ଆସିଲା, ସେତେବେଳେ ଉକ୍ତ ନାକ ପୁଡ଼ାକୁ ବନ୍ଦ କରି ଡାହାଣ କଡ଼ମାଡ଼ ଶୋଇ ରହିଲେ ବାଆଁ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହିବ । ଏହିପରି କଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ବ୍ୟାଧିର ଉପଶମ ହେବ । ଏହି ସମୟରେ ପାଟି ବାଟେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବ ନାହିଁ । ନିଃଶ୍ୱାସ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଟିକିଏ ଅସୁବିଧା ବୋଧ ହୋଇପାରେ, ମାତ୍ର ନିଶ୍ୱାସ ବଦଳି ଗଲେ ବେଶ୍ ଶାନ୍ତି ମିଳିବ ।

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ନିଶ୍ୱାସ ସର୍ବଦା ଦୁଇ ପୁଡ଼ାରେ ସମାନ ଭାବରେ ବହେ ନାହିଁ । ଘଣ୍ଟାଏ ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ଓ ଘଣ୍ଟାଏ ବାଆଁ ପୁଡ଼ାରେ ବହେ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଦିନ ରାତି ଚାଲୁଥାଏ । କେବଳ ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କଫ ହେଲେ, ଏ ନିୟମର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟେ ।

ଏହି ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ଭୂତ ଭବିଷ୍ୟତ ଶୁଭ ଅଶୁଭ ଜାଣିହୁଏ । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ଜାଣି ନ ହେବ, ସଂସାରରେ ଏପରି କିଛି ନାହିଁ । ଏହାକୁ ସ୍ୱରୋଦୟ ଯୋଗ ବୋଲାଯାଏ । କେତୋଟି ସାଧାରଣ ନିୟମ କୁହାଗଲା । ଏ ଗୁଡ଼ିକ ସମସ୍ତେ ପାଳନ କରିପାରନ୍ତି ଏବଂ ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ଚାଲିଲେ ସଂସାରିକ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସୁବିଧା ହେବ । ଏ ନିୟମରେ ଚାଲିଲେ ପ୍ରତିଦିନର ଫଳ ପ୍ରତିଦିନ ବୁଝି ପାରିବେ ଓ ତାହା ଦେଖି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ।

ଦୈନିକ ସୁଖଦୁଃଖ ଜାଣିବାର ଉପାୟ

ସୋମ, ଶୁକ୍ର ଓ ବୁଧବାର ସକାଳେ ବାଆଁ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ନିଦ ଭାଂଗିଲେ ସେ ଦିନଟି ସୁଖରେ କଟିବ ଏବଂ ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଲେ ସେ ଦିନ କିଛି ନା କିଛି ଅନର୍ଥ ବା ଚିନ୍ତା ଉପସ୍ଥିତ ହେବ ।

ଗୋଟିଏ କଥା ଅଛି—

ସୋମ, ଶୁକ୍ର, ବୁଧେ ବାମ
ହାରେ ରାବଣ ଜିଣେ ରାମ ।

ରବି, ମଙ୍ଗଳ, ଗୁରୁ ଓ ଶନିବାରରେ ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବା ବେଳେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଲେ ସେଦିନ ସୁଖରେ କଟିଯାଏ । ଏହାର ବିପରୀତ ହେଲେ ବିପରୀତ ଫଳ ଘଟେ ।

ପନ୍ଦର ଦିନ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଅନିଷ୍ଟ ବା ରୋଗ ହେବ କି ନାହିଁ ଜାଣିବାର ଉପାୟ

ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷର ପ୍ରତିପଦା ତିଥିରେ ସକାଳେ ନିଦ୍ରାଭଙ୍ଗ ପରେ ଯଦି ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଇଡ଼ା ଅର୍ଥାତ୍ ବାଆଁ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଚାଲିଛି, ତାହାହେଲେ ପନ୍ଦର ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ପ୍ରକାର ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପିଙ୍ଗଳା ଅର୍ଥାତ୍ ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିଲେ, ଯେତେ ସାବଧାନରେ ରହିଲେ ସୁଦ୍ଧା ରୋଗର ଆକ୍ରମଣରୁ କେହି ଆତ୍ମରକ୍ଷା କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀର ଗରମ ହୋଇ ନିଶ୍ଚୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପୀଡ଼ା ହେବ ।

କୃଷ୍ଣପକ୍ଷ ପ୍ରତିପଦ ତିଥିରେ ଏହିପରି ସକାଳେ ପିଙ୍ଗଳା ଅର୍ଥାତ୍ ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିଲେ ପନ୍ଦରଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟଥା ଶ୍ଳେଷ୍ମାଜନିତ ପୀଡ଼ା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ।

ସକାଳ ଓ ଦ୍ୱିପ୍ରହର ସମୟରେ ବାଆଁ ପୁଡ଼ାରେ, ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଚାଲିଲେ ଜୟଲାଭ ହେବ । ବିପରୀତ ହେଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାତଃ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଓ ସାୟାହ୍ନ କାଳରେ ବାମପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେଲେ ଫଳ ଦୁଃଖଦାୟକ ହେବ ।

ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିବାର ନିୟମ

ପ୍ରତ୍ୟହ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଶଯ୍ୟାରୁ ଉଠିବା ସମୟରେ, ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବ ସେହି ପାଖର ହସ୍ତ ଦ୍ୱାରା ମୁଖର ସେହି ପାର୍ଶ୍ୱ ସ୍ପର୍ଶ କରି ଉଠିଲେ ବାଞ୍ଛିତଫଳ ଲାଭହୁଏ । ସେଦିନ କୌଣସି ବିପଦ ବା ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରିକି ପାଦରେ କଣ୍ଟାଟିଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟିବାର ଆଶଙ୍କା ରହେ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତ୍ୟହ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ନିଦ୍ରାଭଙ୍ଗ ହେଲେ ଶଯ୍ୟାରୁ ଉଠିବା ପୂର୍ବରୁ ଚିତ ହୋଇ ଶୋଇ ହାତ ଦୁଇଟି ଆଗରେ ରଖି ହାତରେ ଥିବା ରେଖାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ । ତାପରେ ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବ ସେହି ପାଖ ହାତ ଦ୍ୱାରା ମୁଖର ସେହି ପାଖକୁ ଛୁଇଁବ । ଶଯ୍ୟାରୁ ଉଠି ଭୂଇଁରେ ପ୍ରଥମେ

ଡାକ ଦେବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବ ସେହି ପାଖର ପାଦକୁ ଆଗ ବଢ଼ାଇ ନିଶ୍ୱାସ ଭିତରକୁ ନେଉଥିବା ବେଳେ ଅର୍ଥାତ ପବନ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ନୁହେଁ, ଗୋଡ଼କୁ ଭୂଇଁରେ ପକାଇବ । ପ୍ରତ୍ୟହ ଏହି ନିୟମ ପାଳନ କଲେ ଅତି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଫଳ ଲାଭ ହେବ ।

ଯାତ୍ରା କରିବାର ନିୟମ

(୧)

ପୂର୍ବ ଓ ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ଡାହାଣ ନାକରେ ଏବଂ ପଶ୍ଚିମ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ବାଆଁ ନାକରେ ନିଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ଯାତ୍ରା କରିବ । ଏହାର ଅନ୍ୟଥା ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟସିଦ୍ଧି ହୁଏନାହିଁ । ଶତ୍ରୁଭୟ ଓ ନାନାପ୍ରକାର ବିଘ୍ନ ଘଟିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । କାହା ସହିତ ଦେଖା କରିବାକୁ କିମ୍ବା ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟୋପଲକ୍ଷେ ଏହି ନିୟମ ପାଳନ କରି ଯାତ୍ରା କଲେ ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ବୁଝି-ପାରିବେ ।

(୨)

ଯାତ୍ରା କାଳରେ ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଓ ବାଆଁ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ବାଆଁ ଗୋଡ଼ ଆଗେ ବଢାଇବ ଓ ନିଶ୍ୱାସ ଭିତରକୁ ନେବା ସମୟରେ ଅନୁକୂଳ କରିବା ଉଚିତ ।

(୩)

ଶନି ଓ ଶୁକ୍ରବାରରେ ସାତଥର; ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ ଓ ବୁଧବାରରେ ଏଗାର ଥର ଏବଂ ଗୁରୁବାରରେ ଅଧଥର ମାଟିରେ ପାଦ କଚାଡ଼ି ବାହାରିଲେ କାର୍ଯ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଶନିବାରରେ ବାଆଁ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ବେଳେ ବାଆଁ ଗୋଡ ଆଗ ବଢାଇ ଯାତ୍ରା କରିବ । ପ୍ରଥମେ ବାଆଁ ହାତରେ ବାଆଁ କଡ଼କୁ ଛୁଇଁ ବାଆଁ ପାଦ ବଢ଼ାଇ ସାତପାଦ ଚାଲି କିଛିକ୍ଷଣ ଠିଆ ହେବା ପରେ ବାଆଁ ପାଦ ଆଗକୁ ପକାଇ ଚାଲିଯିବ । ଏହିପରି ଯେଉଁ ବାରରେ ଯେତେ ଥର ପାଦ କଚାଡ଼ିବା ବିଧି କୁହାଗଲା, ସେହି ବାରରେ ସେତେଥର ପାଦ କଚାଡ଼ି କିଛି ସମୟ ଠିଆ ହେବ । ପରେ ପ୍ରଥମେ ଯେଉଁ ପାଦ ଆଗେ ପକାଇଥିଲ ପୁଣି ସେହି ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇ ଚାଲିଯିବ ।

ଶୀଘ୍ର ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ନିୟମରେ ଅର୍ଥାତ୍ ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହିବା ବେଳେ ଚାରିପାଦ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହିବା ବେଳେ ପାଞ୍ଚପାଦ ଯାଇ କିଛିକ୍ଷଣ ଠିଆ ହେବା ପରେ ଯେଉଁ ପାଦ ଆଗେ ବଢ଼ାଇ ଯାତ୍ରା କରିଛ, ସେହି ପାଦ ବଢ଼ାଇ ଚାଲିଯିବ ।

(୪)

ଶତ୍ରୁ ସହିତ ବିବାଦ କିମ୍ବା ସେହିପରି କୌଣସି ହାନିକର କାରଣ ସହସା ଉପସ୍ଥିତ ଯୋଗୁଁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହେବାକୁ ହେଲେ ସେତେବେଳେ ଯେଉଁ ପୁଡାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବ ସେହି ପାଖର ଅଙ୍ଗରେ ହାତ ବୁଲାଇବ । ବାମ ପୁଡାରେ ବହୁଥିଲେ ଚାରିଥର ଓ ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡାରେ ବହୁଥିଲେ ପାଞ୍ଚଥର ମାଟିରେ ପାଦ କରିଡ଼ ବାହାରିବା ଉଚିତ୍ । ସକଳ ପ୍ରକାର ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏହିପରି ଯାତ୍ରା ପ୍ରଶସ୍ତ ।

ଅଶ୍ଳେଷା ମଘା, ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ସ୍ପର୍ଶ, ଶନିର ପ୍ରଥମ, ଷଷ୍ଠ ଓ ଶେଷ ଚାରି ଦଣ୍ଡରେ ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ, ତହିଁରେ ବିଘ୍ନ ଉପସ୍ଥିତ ହେବ । ସୁତରାଂ ନିୟମ ମାନି ଚଳିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର ।

ଜ୍ୟୋତିଷ ମତରେ ନ ମିଳିଲେ ଶୁଭକ୍ଷଣ
ମନେ ରଖ ଶିବା ଗୌରୀ ଯାତ୍ରାର ବିଧାନ
ରବିବାରେ ଯାତ୍ରାକାଳେ ଶିରେ ଦେବ କର
ସୋମବାର କର ଦେବ ବଦନ ଉପର
ମଙ୍ଗଳେ ଗଳାରେ ହାତ, ବୁଧରେ ଉଦରେ
ଗୁରୁବାରେ ପାର୍ଶ୍ୱେ, ଶୁକ୍ରେ କର୍ଣ୍ଣର ଉପରେ
ଶନିବାରେ ପୃଷ୍ଠେ ହାତ ଯାତ୍ରାର ନିର୍ଣ୍ଣୟ
ଅସାଧ୍ୟ ସାଧ୍ୟ ଅଳପେ ହୋଇବ ନିଶ୍ଚୟ
ଭିତରକୁ ଯାଉଥିବା କାଳରେ ପବନ
ସ୍ୱସ୍ତି ଶ୍ରୀ କହି ବଢ଼ାଅ ଦକ୍ଷିଣ ଚରଣ ।

ବ୍ୟାଧିର କାରଣ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାନ୍ତିର ପ୍ରଧାନ ଉପାୟ—ଧର୍ମ ।
ରୋଗ ଆଉ ଅଶାନ୍ତିର ମୂଳ କାରଣ—ପାପ ।

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ବ୍ୟାଧି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର :—
ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ।
ମନ କଷ୍ଟ, କାମ, କ୍ରୋଧ ଆଦି ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ।
ଝାଡ଼ା, ଜ୍ୱର ଆଦି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାଧି ।
କ୍ରୋଧ ହେଲେ ଅନ୍ତଃକରଣ ଦଗ୍ଧ ହୁଏ ।
ଶୋକ ହେଲେ ଶରୀର ଅବସନ୍ନ ହୁଏ ।

ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାଧିଠାରୁ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧିରେ ଶରୀରର କ୍ଷତି ଅଧିକ ହୁଏ ।

କଥା ଅଛି :—

ଚିନ୍ତା ଚିତା ଦ୍ୱୟୋର୍ମଧ୍ୟେ,
ଚିନ୍ତା ଏବ ଗରୀୟସୀ ।
ଚିନ୍ତା ଦହତି ସଜୀବଂ ।
ଚିତା ଦହତି ନିର୍ଜୀବଂ ।

କାୟ, ମନ ଓ ବାକ୍ୟ ଏହି ତିନିପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ବ୍ୟାଧି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ମନୁଷ୍ୟ, ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ, କୀଟ, ପତଙ୍ଗାଦି ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମ୍ଭେମାନେ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅନ୍ୟାୟ ଆଚରଣ କଲେ ତାହା କାୟିକ କି ବାଚନିକ କି ମାନସିକ ଯେଉଁ ଭାବରେ ହେଉ ପଛକେ ତାହାର ଲଘୁତା ଓ ଗୁରୁତା ଅନୁସାରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅଳ୍ପ ବହୁତ ଶାରୀରିକ ବା ମାନସିକ ବ୍ୟାଧିର ସୃଷ୍ଟି ହେବ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ସବୁ କର୍ମରେ ଅନ୍ୟର କୌଣସି କ୍ଷତି ନାହିଁ, କେବଳ ନିଜର କ୍ଷତି, ଯଥା—ଅଷ୍ଟମୀ ତିଥିରେ ନଡ଼ିଆ ଖାଇବା ନିଷେଧ ସତ୍ତ୍ୱେ ନଡ଼ିଆ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବ । ସେହି ସବୁ ବ୍ୟାଧିର ଭୋଗ କାଳ କମ୍ । ଆଉ ଯେଉଁ କର୍ମରେ ଅନ୍ୟର କ୍ଷତି ଅଛି ତାହାର ଭୋଗ କାଳ ଅଧିକ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ବି ଅଧିକ । ମୋଟ କଥା, ଯାହା ପ୍ରତି ଯେଉଁ ପରି ବ୍ୟବହାର କରିବ ସେହିପରି ଫଳ ପାଇବ ।

ନିଷିଦ୍ଧ ପଦାର୍ଥ ଆହାର କଲେ ଯେଉଁ ବ୍ୟାଧି ସବୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ତାହା ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ଅହଙ୍କାର,

ହିଂସା ଦ୍ୱେଷାଦିରୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟାଧି ସବୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି, ତାହା ସଂକ୍ଷେପରେ କୁହାଯାଉଛି । ପ୍ରକୃତ ସୁଖରେ କାଳାତିପାତ କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ଏ ସମସ୍ତ ଜାଣିବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟର ଘାତ ପ୍ରତିଘାତ (Action & Reaction) ଅଛି । ମୁଁ ଜଣଙ୍କର ଅନିଷ୍ଟ ଚିନ୍ତା କଲେ ଆଗ ମୋର ଅନିଷ୍ଟ ହେବ ।

କାମରିପୁ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସାର ପଦାର୍ଥ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଆୟୁ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ନାନାପ୍ରକାର ଦୂଷିତ ବ୍ୟାଧି ମଧ୍ୟ ଆକ୍ରମଣ କରେ, ଏ ବିଷୟ ସମସ୍ତେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରିଥିବେ ।

କ୍ରୋଧ ପରି ମହାଶତ୍ରୁ ସଂସାରରେ ନାହିଁ । କ୍ରୋଧ ଉପସ୍ଥିତ ହେଲେ, ରକ୍ତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ହୁଏ, ଶୁକ୍ର ଦୂଷିତ ହୁଏ ଓ ଯକୃତର କ୍ରିୟା ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣାଦି ରୋଗୀମାନଙ୍କର ରାଗ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବେଶି ହୋଇଥିବାର ଦେଖା-ଯାଏ । କ୍ରୋଧୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆୟୁର ଅନେକ ପ୍ରକାର ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ କ୍ରୋଧ ଉପସ୍ଥିତ ହେଲେ ତୁନି ହୋଇ ତାହାକୁ ଦମନ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ନିତାନ୍ତ ଅସହ୍ୟ ହୁଏ ତେବେ ଶୀଘ୍ର ସ୍ଥାନାନ୍ତରକୁ ଚାଲିଯିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ମୁଁ ଯଦି ଘର କଣରେ ବସି ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି କ୍ରୋଧ ବା ହିଂସାଭାବ ପୋଷଣ କରେ ତାହା ହେଲେ ସମସ୍ତେ ମୋ ପ୍ରତି କ୍ରୋଧ ଓ ହିଂସା ପୋଷଣ କରିବେ । ସୂକ୍ଷ୍ମ-ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଏହାର ସତ୍ୟତା ଉପଲବ୍ଧି କରିହେବ ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ମନେ କରୁଁ, ମନେ ମନେ କାହାର ନିନ୍ଦା କଲେ, କାହାକୁ ଗାଳି ଦେଇ ବା କାହା ପ୍ରତି ମନରେ ହିଂସା ପୋଷଣ କଲେ, ତଦ୍ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ସେପରି ମନେ କରିବା ମହାଭ୍ରମ । କାରଣ, ସେହିପରି ମାନସିକ ଚିନ୍ତାର ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । ତୁମ୍ଭେ ଯଦି କାହାକୁ ହିଂସା ବା ନିନ୍ଦା କର, ଦେଖିବ, କେହି ହେଲେ ତୁମକୁ ହିଂସା ବା ନିନ୍ଦା କରୁଛି । ନିଜର ହିଂସାବୃତ୍ତି ନ ଥିଲେ କେହିବି ତୁମ୍ଭକୁ ହିଂସା କରିବେ ନାହିଁ— ଏପରିକି ମଶା, ମାଛି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମୁଡ଼ିବେ ନାହିଁ । ଏକମାତ୍ର ହିଂସା ବୃତ୍ତି ନ ଥିବାରୁ ସାଧୁ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନେ ବାଘ, ଭାଲୁ ଓ ସର୍ପମାନଙ୍କ ପରି ହିଂସ୍ର-ଜନ୍ତୁମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ଅରଣ୍ୟରେ ନିର୍ଭୟରେ ବିଚରଣ କରନ୍ତି ।

ଜୀବହିଂସା ଅତି ଅନ୍ୟାୟ । ଆମ୍ଭେମାନେ ମନେକରୁଁ, କାଳୀପୂଜା ବା ଦୁର୍ଗାପୂଜାରେ ଯେଉଁ ବୋଦା ବା ମହିଷ ବଳି ଦିଆଯାଏ, ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର

ମଙ୍ଗଳ ହୁଏ । ବାସ୍ତବିକ ତାହା ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ପୂଜାରେ ବୋଦା, ମହିଷ ପ୍ରଭୃତି ବଳି ଦିଅନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ବର୍ଷେ ଯାଉ ନ ଯାଉଁଣୁ ଆଜି କନ୍ୟା, କାଲି ପୁତ୍ର, ପଅରଦିନ ନାତି, ଏହିପରି ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପତିତ ହେଉ ଥାଆନ୍ତି । ଏପରି ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ, କାହାରି ବଂଶରେ ସନ୍ଧ୍ୟାବତୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେବାକୁ କେହି ରହନ୍ତି ନାହିଁ । ମୋଟ କଥା ସଂସାରରେ ସେମାନଙ୍କର କଷ୍ଟ ଛଡ଼ା ସୁଖ ନାହିଁ । ଭଗବାନଙ୍କ ସୃଷ୍ଟିରେ ଜଣକୁ କଷ୍ଟ ଦେଇ ଅନ୍ୟ ଜଣେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସୁଖୀ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ ।

ତନ୍ତ୍ରରେ କଥିତ ଅଛି, ଯେ ନିଜର ରସନା ତୃପ୍ତି ଲାଗି ବୋଦା ମାରିଖାଏ, ତାହାର ପାପ ଖଣ୍ଡନ ହୋଇପାରେ; ମାତ୍ର ଯେ ଦେବୀ ନାମରେ ବଳି ପ୍ରଦାନ କରି ରସନା ତୃପ୍ତି କରେ ତାହାର ପାପ କୌଣସି ମତେ ଖଣ୍ଡନ ହୁଏ ନାହିଁ ।

କୁଷ୍ଠ, ପକ୍ଷାଘାତ, ବାତ, କର୍କଟ (କାନ୍‌ସର) ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ମହାପାପର ଫଳରୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଟଙ୍କାପଇସା ଅନ୍ୟାୟ ପୂର୍ବକ ଗ୍ରହଣ କରିବା ହେତୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟାଧି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ସେହି ଅନ୍ୟାୟ ଲବ୍ଧ ଅର୍ଥ ବ୍ୟାଧି ନିରାକରଣରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ, ତା ଛଡ଼ା ତାହାର ସୁଧ ଓ ଜୋରିମାନା ଆଦି ବ୍ୟୟ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ବ୍ୟାଧି କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବନାହିଁ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଏ ଜନ୍ମରେ ଭୋଗ ଶେଷ ନ ହେଲେ ପର ଜନ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଅତଏବ ଏପରି କର୍ମ ହେତୁ ବ୍ୟାଧି ଉପସ୍ଥିତ ହେଲେ ସତ୍‌କାର୍ଯ୍ୟରେ ଟଙ୍କା ଖରଚ କରିବା ଉଚିତ । ସେଥିପାଇଁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ମହାଦେବ ବରଣି, ଗ୍ରହ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଭୃତିର ପ୍ରଥା ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା—ଯେଉଁ ଅନ୍ୟାୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେତୁ ବ୍ୟାଧି ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଅଛି, ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ନିକଟରେ ପ୍ରକାଶ କଲେ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଅନୁତାପ କଲେ ପାପ କେତେକ ଖଣ୍ଡନ ହୋଇଥାଏ । ସତ୍‌କର୍ମ ଭିନ୍ନ ପାପରୁ ନିଷ୍କୃତି ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ । ପାପର ଧନ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତରେ ବ୍ୟୟିତ ହେବା ବିଧି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ଗୋଟିଏ ପିମ୍ପୁଡ଼ି ମାରିଲେ ବି ଯେଉଁଠି ରୋଗ ଭୋଗ କରିବାକୁ ହୁଏ, ପିତା, ମାତା, ଭ୍ରାତା ଆଦି ଗୁରୁଜନଙ୍କୁ କିମ୍ବା ଅପର କାହାକୁ ମାନସିକ କଷ୍ଟ ପ୍ରଦାନ କଲେ ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗ ଭୋଗ କରିବାକୁ ହୁଏ ।

ସ୍ୱଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖିବା କଥା, ଜଣେ ଲୋକ ତାହାର କୌଣସି ଗୁରୁଜନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟାୟ ଭାବେ କଥା କହିବାର ୨।୩ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ତାହାର ମୁହଁ ବଙ୍କା ହୋଇଗଲା । ଏହିପରି ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟାଧି ଆସେ, ହେଲେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁନାହିଁ । ବ୍ୟାଧିର କାରଣ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଅକ୍ଷମ ଥିବା ହେତୁ, ବ୍ୟାଧି କାହିଁକି ହୁଏ ତାହା ବୁଝିପାରୁ ନାହିଁ ।

ଅତଏବ ଅନ୍ୟାୟ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ବ୍ୟାଧି ଯେପରି ନ ହୁଏ, ସେଇ ବିଷୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଅସତ୍‌ଭାବେ ଟଙ୍କା ପଇସା ଉପାର୍ଜନ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ସଂସାରରେ ରୋଗ ଭୋଗ ମଧ୍ୟ କମ୍ । ଏ ବିଷୟରେ ଟିକିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଏହାର ସତ୍ୟତା ସହଜରେ ବୁଝି ପାରିବେ ।

କଥାରେ କହନ୍ତି:—

"ଯେମିତି ଆୟ ସେମିତି ବ୍ୟୟ"

ଅର୍ଥାତ୍ ଅସତ୍ ଉପାୟର ଆୟ ଅସତ୍ କାର୍ଯ୍ୟରେ ହିଁ ବ୍ୟୟ ହୁଏ । ଅସତ୍ ଭାବେ ଉପାର୍ଜନ ଦ୍ୱାରା ୨।୪ ଦିନ ଟିକିଏ ଆନନ୍ଦ ହୁଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ଏହାର ପରିଣାମ ଦୁଃଖ । ଚିରକାଳ କଥା ଚିନ୍ତା କରି ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ସତ୍ୟ ପଥରେ ଚଳି ପାରିବା, ସେତେ ଶାନ୍ତି ପାଇବ ।

ସ୍ୱରୋଦୟ ଯୋଗ

ଆମର ମୁନି ଋଷିମାନେ ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜର ଉପକାର ପାଇଁ ଶାସ୍ତ୍ର ଲେଖି ଯାଇଛନ୍ତି । ସେହି ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ସ୍ୱରୋଦୟ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ଅନ୍ୟତମ । ସେ ସମ୍ପର୍କରେ କୁହାଯାଏ—ମନୁଷ୍ୟ ସର୍ପପରିବେଷ୍ଟିତ ଗୃହରେ ବାସ କରିବା ଯେପରି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ, ସ୍ୱରୋଦୟ ଶାସ୍ତ୍ର ନ ଜାଣି ସଂସାରରେ ବାସ କରିବା ସେହିପରି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେଣୁ ସ୍ୱରୋଦୟ ଶାସ୍ତ୍ର ବିଷୟରେ ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟ ମାତ୍ରକେ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ । ସ୍ୱରୋଦୟ ଯୋଗର ନିୟମ ପାଳନ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ

ନୁହେଁ କି ବ୍ୟୟସାଧ୍ୟ ନୁହେଁ । ସମୟର ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ନାହିଁ । ଏହା ପାଳନ କରି ପାରିଲେ ଅସଂଖ୍ୟ ସୁଖଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କରିହୁଏ ।

ମାନବର ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବୋଲି କହନ୍ତି । ନାସିକାରେ ବାୟୁର ଆକର୍ଷଣ ବା ଗ୍ରହଣର ନାମ ନିଃଶ୍ୱାସ, ବିକର୍ଷଣ ବା ପରିତ୍ୟାଗର ନାମ ପ୍ରଶ୍ୱାସ । ମନୁଷ୍ୟର ଜନ୍ମଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ଯାଏ ଏହିପରି ସଦାସର୍ବଦା ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର କ୍ରିୟା ଚାଲୁଥାଏ । ଏକ ଘଣ୍ଟା ବା ଅଢ଼େଇ ଦଣ୍ଡ ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଲେ ତତ୍ପରବର୍ତ୍ତୀ ଏକ ଘଣ୍ଟା ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ଏହିପରି ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ । କେଉଁ ଦିନ କେଉଁ ପୁଡ଼ାରୁ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେବ ତାହାର ଏକ ନିୟମ ଅଛି ।

କୃଷ୍ଣ ପକ୍ଷର ପ୍ରତିପଦ, ଦ୍ୱିତୀୟା, ତୃତୀୟା, ସପ୍ତମୀ, ଅଷ୍ଟମୀ, ନବମୀ, ତ୍ରୟୋଦଶୀ, ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଓ ଅମାବାସ୍ୟା ଏହି ନଅ ଗୋଟି ତିଥିରେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଏକ ଘଣ୍ଟା ରହେ, ତାପରେ ବାମ ପୁଡ଼ାକୁ ଚାଲିଆସି ଏକ ଘଣ୍ଟା ରହେ । ଏହିପରି ଦିନ ରାତି ମଧ୍ୟରେ ୧୨ ଘଣ୍ଟା ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଏବଂ ୧୨ ଘଣ୍ଟା ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ଏହି କ୍ରମରେ କୃଷ୍ଣପକ୍ଷର ଚତୁର୍ଥୀ, ପଞ୍ଚମୀ, ଷଷ୍ଠୀ, ଦଶମୀ, ଏକାଦଶୀ, ଦ୍ୱାଦଶୀ ଏହି ଛଅ ତିଥିରେ ପ୍ରାତଃକାଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏକ ଘଣ୍ଟା ବାମପୁଡ଼ାରେ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଏକଘଣ୍ଟା ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ଏହି କ୍ରମରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ ।

ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷରେ ପ୍ରତିପଦ, ଦ୍ୱିତୀୟା, ତୃତୀୟା, ସପ୍ତମୀ, ଅଷ୍ଟମୀ, ନବମୀ, ତ୍ରୟୋଦଶୀ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଏହି ନବ ତିଥିରେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ଏବଂ ଚତୁର୍ଥୀ, ପଞ୍ଚମୀ, ଷଷ୍ଠୀ, ଦଶମୀ, ଏକାଦଶୀ ଓ ଦ୍ୱାଦଶୀ ଏହି ଛଅ ତିଥିରେ ପ୍ରଥମେ ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇ ପୂର୍ବ ନିୟମ ମତେ ଦିନରାତି ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥାଏ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ସମୟରେ ଯେଉଁ ତିଥିରେ ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହିବାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଛି, ସେହି ନିୟମରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେଲେ କୌଣସି ବିଘ୍ନ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦୈନିକ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି କୌଣସି ଦିନ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହୁଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ଦିନ ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଛି, ତାହାର ବିପରୀତ ପୁଡ଼ାରେ ପ୍ରବାହିତ

ହୁଏ, ତା'ହେଲେ ସେହିଦିନ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ କିଛି ନା କିଛି କ୍ଷତିକନକ କାର୍ଯ୍ୟ, କଳିଗୋଳ ଆଦି ଅଶୁଭଙ୍କର ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖାଦେବା ନିଶ୍ଚିତ ।

ନାସିକା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସର ତିନି ପ୍ରକାର ଗତି ହୋଇଥାଏ । ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିଲା ବେଳେ ତାହାକୁ ଇଡ଼ା ଶ୍ୱାସ, ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହନ ସମୟରେ ତାହାକୁ ପିଙ୍ଗଳା ଶ୍ୱାସ ଏବଂ ବାମ ଓ ଡାହାଣ ଉଭୟ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିଲେ ତାହାକୁ ସୁଷୁମ୍ନା ଶ୍ୱାସ କହନ୍ତି ।

ଶରୀରର ବାମ ପାଖରେ ଥିବା ଇଡ଼ା ନାଡ଼ୀ ଅମୃତତୁଲ୍ୟ ଅଟେ । ଏହାର କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ ଏବଂ ରୋଗ ଶୂନ୍ୟ ହୁଏ । ଡାହାଣ ପାଖରେ ଥିବା ପିଙ୍ଗଳା ନାଡ଼ିର କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଅଗ୍ନିରୂପେ ପାଚନ ଆଦି ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରି ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ।

ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ସର୍ବଦା ଆହାର କରିବା ଉଚିତ । ବାମ ପୁଡ଼ାରେ କିମ୍ବା ଉଭୟ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ଥିବା ସମୟରେ ଆହାର କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ପିଙ୍ଗଳା ନାଡ଼ୀରେ ଶ୍ୱାସ ବହନ ସମୟରେ ଜଠରାଗ୍ନି ପ୍ରଦୀପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟ ଯାହା-କିଛି ଉଦରକୁ ଦେଲେ ତାହା ଉତ୍ତମରୂପେ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇ ଉତ୍ତମ ରସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ଆହାର ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜଳପାନ ନ କରି ବାମ ଶ୍ୱାସରେ ଜଳପାନ କଲେ ଅମୃତମୟ ଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ଥିବା ସମୟରେ ଶୌଚକାର୍ଯ୍ୟ କଲେ କୋଷ୍ଠ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି, ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ଥିବା ସମୟରେ ମୂତ୍ରକର୍ମ କରିବା ଉଚିତ ।

ଶ୍ୱାସ ଯେତେବେଳେ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରୁଥାଏ ତାହାକୁ ସ୍ୱଗୁଣ ଶ୍ୱାସ କହନ୍ତି । ସ୍ୱଗୁଣ ଶ୍ୱାସରେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଏ, ତାହାର ଫଳ ବ୍ୟର୍ଥ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ନିଃଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଏ, ତାହା ସିଦ୍ଧ ହୁଏ । ଶ୍ୱାସ ନିର୍ଗମ ସମୟରେ ଏବଂ ଦୁଇ ପୁଡ଼ାରେ ସମ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସମୟରେ କରଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ

ଯାନ ବାହନ ଆରୋହଣ, ସ୍ନାନ ଭୋଜନ, ବ୍ୟାୟାମ, ସ୍ତ୍ରୀ ସଙ୍ଗ; ସବ ପ୍ରକାର କଠିନ ବା କ୍ରୂରକର୍ମ, ଅଧ୍ୟୟନ, ଅଧ୍ୟାପନା ଆଦି କର୍ମ, ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହନ ସମୟରେ କରି ପାରିଲେ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ । ସ୍କୁଲ କଲେଜର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଉଚିତ । ସେହି ସମୟରେ ଥରେ ପଢ଼ିଲେ ଯାହା ମନେ ରହେ, ବାମ ଶ୍ୱାସରେ ଦଶଥର ପଢ଼ିଲେ ସେତିକି ମନେ ରହେ ।

ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହନ ସମୟରେ କରଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ

ଯାତ୍ରା, ଦାନ, ଗୃହ ନିର୍ମାଣ, କୂପ, ପୁଷ୍କରିଣୀ ଆଦି ଖନନ, କ୍ରୟ ବାଣିଜ୍ୟ, ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ଦର୍ଶନ, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ, ବିଦ୍ୟାରମ୍ଭ, ବୃକ୍ଷରୋପଣ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ବାମ ଶ୍ୱାସରେ କରି ପାରିଲେ ଶୁଭ ଫଳ ମିଳେ ।

ମୋକଦ୍ଦମାରେ ଜୟଲାଭ କରିବାର ଉପାୟ

ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ବେଳେ, ଆଗେ ବାମ ପାଦ ବଢାଇ ଯାତ୍ରା କରଣୀୟ । ଯଦି ମିଛ ମୋକଦ୍ଦମା ନ ହୁଏ, ତେବେ ସେ ମୋକଦ୍ଦମାରେ ଅବଶ୍ୟ ଜୟଲାଭ ହେବ । ବିଚାରକ ସମ୍ମୁଖରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଓ ଇଜାହାର ଦେବା ସମୟରେ ନିଜର ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବ, ବିଚାରପତିଙ୍କୁ ସେହି ଦିଗରେ ରଖି ଏବଂ ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ଥିବ ସେହି ଦିଗରେ ବିବାଦୀକୁ ରଖି ଠିଆ ହେବ । କେଉଁ ଶ୍ୱାସରେ କେଉଁ ଦିଗକୁ ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଅଛି ।

ଶତ୍ରୁକୁ ମିତ୍ର କରିବାର ଉପାୟ

ଶତ୍ରୁ ସହିତ ମିତ୍ରତା କରିବାର ଇଚ୍ଛା ହେଲେ, ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ସାମାନ୍ୟ ପାଣି ନେଇ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁକରି ଠିଆହୋଇ ମନେ ମନେ ମିତ୍ରତା ଇଚ୍ଛା କରି ଶତ୍ରୁ ନାମରେ ସ୍ୱଗୃହ ଶ୍ୱାସରେ ଅର୍ଥାତ୍ ନିଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ନାକପୁଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ଏଇ ପାଣି ଶୋଷି ନେବାକୁ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟହ ଥରେ ମାତ୍ର ଏହିପରି କଲେ କିଛିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଶତ୍ରୁର ମନରୁ ବୈରିଭାବ

ଅନ୍ତର୍ହିତ ହୋଇଯିବ । ତାହା ସହିତ ପରିଣାମ ମିତ୍ରତା ହେବ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କେହି ଶତ୍ରୁ ଉତ୍ପାତରେ ନିର୍ଯ୍ୟାତିତ ହେଉଥିଲେ, ଏହି ନିୟମ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିବେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଫଳ ଦେଖି ମୋହିତ ହେବେ ।

କୁପିତ ପ୍ରଭୁ, ବିଦ୍ୱେଷୀ ଓ ଖଳ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବଶୀଭୂତ କରିବାର ଉପାୟ

ପ୍ରଭୁ, ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱତନ କର୍ମଚାରୀ କିମ୍ବା ଯେ କୌଣସି କୁପିତ ବ୍ୟକ୍ତି, ବିଦ୍ୱେଷୀ, ଖଳ, ଚୋର, ବିଦ୍ୟାବଞ୍ଚକାଦି ସର୍ବପ୍ରକାର ଦୁଷ୍ଟ ପ୍ରକୃତି ଲୋକ ନିକଟକୁ ଯିବାକୁ ହେଲେ, ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବ ତାହାର ବିପରୀତ ଦିଗର ପାଦ ଅଗ୍ରେ ବଢ଼ାଇ ଯାତ୍ରା କରିବେ ଏବଂ ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇ ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବ ସେଇ ପାଖର ହସ୍ତ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ ତଥା ବ୍ୟବହାରାଦି କଲେ କୁପିତ ପ୍ରଭୁ, ଖଳ ଓ ବିଦ୍ୱେଷୀ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶ୍ଚୟ ବଶୀଭୂତ ହେବ ।

ଚାକିରିଆ ଲୋକ ଦିନରେ ପ୍ରଭୁ ଓ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱତନ ବଡବାବୁର କୋପାନଳରେ ପଡ଼ିବା ନିତିଦିନିଆ କଥା । ସୁତରାଂ ଚାକିରିଜୀବୀମାନେ ନିତ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗରେ ଯାତ୍ରା କରିଯିବେ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଭୁର ରାଗ ବା ବିଦ୍ୱେଷଭାବ ଜାଣି ପାରିଲେ, ରିକ୍ତାଙ୍ଗରେ ଯାତ୍ରା କରିବେ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଓ ବଶୀଭୂତ ହେବେ । ଶତ୍ରୁମାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ରିକ୍ତାଙ୍ଗରେ ଯାତ୍ରା କଲେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଫଳ ପାଇବେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ଲାଭଜନକ ଓ ଯେ କୌଣସି ଶୁଭ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସୁଫଳ ଲାଭର ଉପାୟ

ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଲାଭଜନକ ବା ଯେ କୌଣସି ମଙ୍ଗଳକର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯିବାକୁ ହେବ, ସେତେବେଳେ ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିଲେ ଦକ୍ଷିଣ ପାଦ ଆଗ ବଢ଼ାଇ ଘରୁ ବାହାରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯେ କୌଣସି ଶୁଭ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳ ହେବ । ଯଦି ସମ୍ପତ୍ତି ଲାଭ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଯିବାକୁ ହୁଏ, ତାହା ହେଲେ ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସମୟରେ ଯିବା ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ ବାମପୁଡ଼ା ଶ୍ୱାସରେ ଦିକ୍‌ଶୂଳ ହେଲେ ଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଦିକ୍‌ଶୂଳ ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସମୟରେ ଦକ୍ଷିଣ ପାଦ ବଢ଼ାଇ ଯାତ୍ରା କରିବ । ଏହି ଯାତ୍ରାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଯାତ୍ରା କୁହାଯାଏ ।

ସ୍ୱର ଶିରରେ ଦେଇ ପା
ଯେଣେ ଇଚ୍ଛା ତେଣେ ଯା ।

ଗୁରୁ, ବନ୍ଧୁ, ଅମାତ୍ୟ, ପ୍ରଭୁ ଓ ଆତ୍ମୀୟଗଣଙ୍କୁ ବଶୀଭୂତ କରିବାର ଉପାୟ

ଗୁରୁ, ବନ୍ଧୁ, ରାଜକର୍ମଚାରୀ, ଆତ୍ମୀୟ ସୁହୃଦ ଏବଂ ପ୍ରଭୁ ନିକଟକୁ, କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟକୁ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବ ସେହି ପାଖର ପାଦ ଆଗ କ୍ଷେପଣ କରି ନିଜ ଘରୁ ବାହାରିଲେ କାର୍ଯ୍ୟ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ । ଅଭୀଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟରେ ଉପସ୍ଥିତ ହେବା ପରେ ସେତେବେଳେ ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବ, ଅଭୀଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସେହି ଦିଗରେ ରଖି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବ ।

ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଏହି ଯେ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କିମ୍ବା କାହାର ଅନୁଗ୍ରହ ଲାଭ କରିବାର ପ୍ରତ୍ୟାଶାରେ ଘରୁ ବାହାରିବ, ସେତେବେଳେ ଯଦି ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥାଏ, ତେବେ ଡାହାଣ ପାଦ ଆଗ ପକାଇ ଯାତ୍ରା କରିବ । ଏହାପରି ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେବ ସେହି ପାଖର ହସ୍ତ ଦ୍ୱାରା ମୁହଁର ସେହି ପାଖ ସ୍ପର୍ଶ କରି ପଦକ୍ଷେପଣ କରିବ ।

ଅଭିଳଷିତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟରେ ଉପସ୍ଥିତ ହେବା ସମୟରେ ଯଦି ବାଁ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥାଏ, ତାହାହେଲେ ଏପରି ଭାବରେ ଠିଆ ହେବ କିମ୍ବା ବସିବ, ଯେ ସେହି ଅଭୀଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ତୁମର ବାମ ଦିଗରେ ରହିବ । ଯଦି ସେହି ସମୟରେ ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ଥାଏ, ତେବେ ତାକୁ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରେ ରଖି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବ । ଯଦି ଶ୍ୱାସର ବିକଶିତ ନ ହୁଏ, (ଶ୍ୱାସର ବିକଶିତ ବିଷୟରେ ମତ୍ପ୍ରଣୀତ ଯୋଗାସନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନାମକ ପୁସ୍ତକ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ) ତାହା ହେଲେ ଏଇସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସମୟରେ ବାମ ପାଦ ଆଗ ବଢ଼ାଇ ଯାତ୍ରା କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ନିୟମରେ ଯାତ୍ରା କଲେ କାର୍ଯ୍ୟସିଦ୍ଧି ତଥା ଅଭିଳଷିତ ବ୍ୟକ୍ତି ବଶୀଭୂତ ହେବେ ।

ଦୁଷ୍ଟ, ଖଳ, ଶତ୍ରୁ ଓ ଅଧମ ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟରେ ଜୟଲାଭ କରିବାର ଉପାୟ

ଶତ୍ରୁ, ଦୁଷ୍ଟ, ବୈର ଓ ଅଧମ ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରି ଯାତ୍ରା କରିବାର ନିୟମ ଯଥା :—ବିବାଦରେ, ମୋକଦ୍ଦମାରେ, ଯୁଦ୍ଧ, ଝଗଡ଼ା ଓ କଳହାଦିରେ ଜୟଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଶତ୍ରୁ, ଦୁଷ୍ଟ, ଖଳ, ବିଦ୍ୱେଷୀ ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟକୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଉଦ୍ଧାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଯେତେବେଳେ ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ହେବ, ସେତେବେଳେ ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବ, ତାହାର ବିପରୀତ ଦିଗର ପାଦ ଆଗ ବଢ଼ାଇ ଯାତ୍ରା କରିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ବସି-ଥିବା ସ୍ଥାନରୁ ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିଲେ ଆଗ ବାମ ପାଦ ବଢ଼ାଇ ଏବଂ ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିଲେ ଦକ୍ଷିଣ ପାଦ ଆଗ ବଢ଼ାଇ ଯାତ୍ରା କରିବା ଉଚିତ ।

ଶ୍ରାନ୍ତି ଦୂର କରିବାର ନିୟମ

ଅଧିକ ପଥ ଚାଲି ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ଅଥବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶ୍ରମ-ଜନକ କାର୍ଯ୍ୟ କରି କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ, କିଛିକ୍ଷଣ ଦକ୍ଷିଣ କରଂଟି ଶୋଇ ରହିଲେ, ଶରୀର ବେଶ ସୁସ୍ଥ ହେବ । ପରିଶ୍ରମ ହେତୁ ଯେଉଁ ଶାରୀରିକ ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଶ୍ରାନ୍ତି ହେତୁ ଦୁର୍ବଳତା ଆସେ ତାହା ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଦୂର ହୋଇଯିବ । ଥରେ ମାତ୍ର ପରୀକ୍ଷାରେ ଏହାର ଚମତ୍କାର ଫଳ ଦେଖି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ।

କ୍ରୋଧିତ ପ୍ରଭୁ କିମ୍ବା କୁପିତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାର ଉପାୟ

ପୂର୍ବ ବର୍ଣ୍ଣିତ ନିୟମରେ ଯାତ୍ରା କରି କୁପିତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟକୁ ଯିବ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିଲେ ତାହାକୁ ନିଜର ବାମ ପାଖରେ ରଖି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବ । ଯଦି ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥାଏ, ତାହାକୁ ନିଜର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବ । ଏଥିରେ କ୍ରୋଧିତ ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ରୋଧ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ପ୍ରଶମିତ ହେବ ଏବଂ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ତୁମ ପ୍ରତି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଓ ବଶୀଭୂତ ହେବ । ବହୁ ଚେଷ୍ଟା ଓ ବହୁ ତୋଷାମଦରେ ଯେଉଁ ଫଳ ନ ହୁଏ, ଏହି

ନିୟମରେ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ସେହି ଫଳ ଅନାୟାସଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଋଷି ରଚିତ ଶାସ୍ତ୍ରବାକ୍ୟ ଯେ ମିଥ୍ୟା ନୁହେଁ, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରିଲେ ହିଁ ବୁଝି ହେବ ।

ଅଗ୍ନି ନିର୍ବାପଣର କୌଶଳ

କୌଣସି ଘରେ ହେଉ ବା ଯେ କୌଣସିଠାରେ ହେଉ, ନିଆଁ ଲାଗିଲେ ଗ୍ଲେଟ ଲୋଟାରେ ଲୋଟାଏ ପାଣି ଆଣି ଅଗ୍ନି ଆଡକୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ ହୋଇ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ୱଭାବତଃ ଶ୍ୱାସ ଯେତେବେଳେ ଟାଣି ହେବାକୁ ହୁଏ, ସେହି ସମୟରେ ଏହି ପାଣି ନାକ ଦ୍ୱାରା ଶୋଷି ନେବାକୁ ହେବ । ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ହିଁ ଅଗ୍ନି ଆଉ ନବଢ଼ି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିର୍ବାପିତ ହେବ । ଶୀଘ୍ର ନିଆଁ ଲିଭାଇବାର ଏପରି ଚମତ୍କାର ଉପାୟ ଆଉ ନାହିଁ ।



ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ

ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ

ଗର୍ଭବତୀର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଉପବାସ, ସହବାସ, ମଳମୂତ୍ରାଦିର ବେଗ ଧାରଣ, ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ ଓ ଶୋକାଦି ପରିବର୍ଜନୀୟ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବାୟୁଜନକ ଆହାର ଓ ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧିକର କର୍ମାଦି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କଲେ, ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନ କୁବ୍‌ଜ, ଅନ୍ଧ, ଜଡ ଓ ବାମନ ହୁଏ ।

ଅଧିକ ପିତ୍ତ ବୃଦ୍ଧିକର ଆହାର ଓ କର୍ମାଦି ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନ ପିଙ୍ଗଳ ବର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ।

ଶ୍ଳେଷ୍ମା ବା କଫ ବୃଦ୍ଧିକାରକ ଆହାର ଓ ଥଣ୍ଡା ବା ଶୈତ୍ୟ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ସନ୍ତାନ ପାଣ୍ଡୁର ବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଅଛି, ପିତାମାତାର ଅନାଚାର ଓ ପୂର୍ବଜନ୍ମର କର୍ମଦୋଷରୁ ବାୟୁ, ପିତ୍ତ, କଫର ପ୍ରକୋପ ହେଲେ, ଗର୍ଭ ବିକାରପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ବିକୃତ ଗର୍ଭର ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟ ବିକୃତ ହୋଇ ସର୍ପ, ବୃଶ୍ଚିକ ଓ କୁଷ୍ମାଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ଆକୃତି ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭର ଚତୁର୍ଥ ମାସଠାରୁ ଗର୍ଭବତୀର ଯେଉଁସବୁ ଅଭିଳାଷ ହୁଏ ତାହା ଯଦି ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହୁଏ, ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ କୁବ୍‌ଜ, ଖଞ୍ଜ, ବାମନ, କଣା ବା ଅନ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭବତୀର ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିବାର ବା ଯେଉଁ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନ ଦର୍ଶନ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ହୁଏ, ଗର୍ଭପୀଡା ଜନ୍ମିବାର ଆଶଙ୍କା ନିବାରଣାର୍ଥେ ସେହି ସମସ୍ତ ବାସନା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଗର୍ଭବତୀର ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟ ଆହାର କରିବାର ଇଚ୍ଛା ହୁଏ, ତାହା ଆହାର କରି ନ ପାରିଲେ ସନ୍ତାନର କୌଣସି ନା କୌଣସି ଦୋଷ ଜନ୍ମିଥାଏ । ସ୍ତ୍ରୀ ଜାତି ସ୍ୱଭାବତଃ ଲଜ୍ଜାଶୀଳା । ବିଶେଷତଃ ଆହାରର ଅଭିଳାଷ କୌଣସି କ୍ରମେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେଇଥିପାଇଁ ଭାରତର ଜ୍ଞାନସମ୍ପନ୍ନ ପ୍ରାଚୀନ ମହାତ୍ମାମାନେ "ସାଧ ଭକ୍ଷଣ" କରିବାର ରୀତି ପ୍ରଚଳନ କରିଇଛନ୍ତି । ଗର୍ଭବତୀ ତାର ଇଚ୍ଛାନୁରୂପ ଆହାର କରି ନ ପାରିଲେ ସନ୍ତାନର ବିଶେଷ ଅନିଷ୍ଟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ ଷଡରସ ସମନ୍ୱିତ ବିବିଧ ଆହାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା 'ସାଧ' ଖିଆର ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ନାରୀର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଅଭିଳାଷ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହୁଏ, ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନର ସେହି ସେହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟରେ ପୀଡ଼ା ଜନ୍ମେ । ଅତଏବ କେବଳ ଆହାର ନୁହେଁ, ଗର୍ଭବତୀର ଯାହା ଯାହା ଇଚ୍ଛା ହୁଏ, ସେ ସମସ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଗୃହସ୍ଥର ସର୍ବତୋଭାବେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଗର୍ଭବତୀର ଇଚ୍ଛା ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର କ୍ଷତି ହେବାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଉଛି ଚତୁର୍ଥ ମାସରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ହୃଦୟ ଜନ୍ମେ ଓ ଚୈତନ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନର ନାନାବିଧ ଭୋଗ କରିବାର ଅଭିଳାଷ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ନାରୀମାନଙ୍କର ଦୁଇଟି ହୃଦୟ ହୁଏ । ସେହି କାରଣରୁ ଗର୍ଭବତୀର ତତ୍କାଳୀନ ଅଭିଳାଷକୁ 'ଦୌହୃଦ୍ୟ' ବା 'ଦୋହଦ' କୁହାଯାଏ । ସେହି ଅଭିଳାଷ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହେଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନ ନାନା ରୂପ ଦୋଷଯୁକ୍ତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତେଣୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ଅଭିଳଷିତ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଏକାନ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଚତୁର୍ଥ ମାସରେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ଦୌହୃଦ୍ୟ ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀର ଯଦି ରାଜ-ଦର୍ଶନର ଇଚ୍ଛା ହୁଏ, ତେବେ ସେହି ଗର୍ଭର ସନ୍ତାନ ପରମ ଭାଗ୍ୟବାନ ଓ ପ୍ରଚୁର ଧନବାନ ହୁଏ ।

ଅଳଙ୍କାର ଅଥବା ରେଶମୀ ବସ୍ତ୍ରାଦିର ଅଭିଳାଷ ହେଲେ ସନ୍ତାନ ସୁଦର୍ଶନ ଓ ଅଳଙ୍କାରପ୍ରିୟ ହୁଏ ।

ସାଧୁ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ, ପୁଣ୍ୟ ତୀର୍ଥାଦି ଦର୍ଶନର ଅଭିଳାଷ ଜନ୍ମିଲେ, ସନ୍ତାନ ଧର୍ମ ପରାୟଣ ଓ ସଂଯତାତ୍ମା ହୁଏ ।

ଦେବତା ଓ ପ୍ରତିମା ଦର୍ଶନର ଇଚ୍ଛା ହେଲେ, ସନ୍ତାନ ସୁସଭ୍ୟ ଓ ସତ୍ ହୁଏ ।

ସର୍ପାଦି ହିଂସ୍ର ଜନ୍ତୁ ଦର୍ଶନର ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ସନ୍ତାନ ହିଂସାପରାୟଣ ହୁଏ ।

ମୃଗ ମାଂସ ଭକ୍ଷଣର ଇଚ୍ଛା ହେଲେ, ସନ୍ତାନ ଦ୍ରୁତଗାମୀ ଓ ବିକ୍ରମଶୀଳ ହୁଏ ।

ବରାହ ମାଂସ ଆହାରର ଇଚ୍ଛା ହେଲେ, ସନ୍ତାନ ବିକ୍ରମଶାଳୀ ଓ ନିଦ୍ରାଳୁ ହୁଏ ।

ମହିଷ ମାଂସର ଇଚ୍ଛା ହେଲେ, ସନ୍ତାନ ରକ୍ତାକ୍ଷ, ଲୋମଯୁକ୍ତ ଓ ପରାକ୍ରମଶାଳୀ ହୁଏ ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଯେଉଁ ଜନ୍ତୁର ମାଂସରେ ଅଭିଳାଷ ଜନ୍ମେ, ସେହି ଜନ୍ତୁର ଅନୁରୂପ ସ୍ୱଭାବ ଓ ଆଚରଣ ହୋଇଯାଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଯେଉଁ ପ୍ରକୃତିର ବସ୍ତୁ ଦର୍ଶନ ଓ ଗୀତ ବାଦ୍ୟାଦି ଶ୍ରବଣର ଅଭିଳାଷ ଜନ୍ମେ, ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟ ସେହି ପ୍ରକୃତିର ହୁଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ହିଂସା, ଦ୍ୱେଷ, ମିଥ୍ୟାଭାଷଣାଦି ଯେଉଁସବୁ ଅନ୍ୟାୟ ଆଚରଣ କରିବ, ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମରୁ ସେହି ସମସ୍ତ ଗୁଣର ହିଁ ଅଧିକାରୀ ହେବ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଯେତେ ଧର୍ମ ଓ ସଦ୍‌ଚିନ୍ତା କରିବ, ସନ୍ତାନ ସେହି ପରିମାଣରେ ଧାର୍ମିକ ଓ ସୁଖୀ ହେବ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଦିବାନିଦ୍ରା ଆଦୌ ଭଲ ନୁହେଁ । ନିଦ୍ରା କାରଣରୁ ଶରୀର ରସଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନର ଶ୍ଳେଷ୍ମା ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ପ୍ରସବ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଗର୍ଭବତୀ ମାନେ ଦିବାନିଦ୍ରା ତ୍ୟାଗ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା ମଧ୍ୟ ଅନୁଚିତ ।

ପ୍ରସବ କଷ୍ଟର କାରଣ

ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କାମକାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ, କେବଳ ଶୋଇ ବସି, ନାଟକ ନଭେଲ ପଢ଼ି ସମୟ କଟାନ୍ତି, ସେହିସବୁ ରମଣୀମାନଙ୍କର ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଧନୀ ଘର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ-

ମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ପ୍ରସବ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ସେହିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରସୂତି ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ।

ଗରିବ ଘରର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ସଦାସର୍ବଦା ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବାରୁ, ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରସବ କଷ୍ଟ ଖୁବ୍ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ନର୍ସ ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କର ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ ନାହିଁ । କାହିଁ କାହିଁ ଏପରି ବି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଗର୍ଭବତୀ ଜଙ୍ଗଲରୁ ଜାଳ କାଠ ସଂଗ୍ରହ କରି ଆସୁ ଆସୁ ସହସା ତାର ପ୍ରସବ ବେଦନା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଛି । ସେ କାଠ ଗୋଛାଟି ଏକ ଗଛକୁ ଡେରି ଦେଇ ସେହି ଗଛମୂଳରେ ମୁହୂର୍ତ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରି ପକାଇଛି । ସେହି ରମଣୀର ପ୍ରସବ ଖବର ଶୁଣି ସ୍ୱାମୀ ତାର ଯାଇ କାଠ ଗୋଛା ମୁଣ୍ଡାଇଛି ଏବଂ ପ୍ରସୂତି ତାର ସଦ୍ୟଜାତ ସନ୍ତାନକୁ ଧରି ସ୍ୱାମୀର ପଛେ ପଛେ ନିଜ ଘରକୁ ଫେରିଛି । ଏପରି ସୁଖପ୍ରସବ କେଉଁ ରମଣୀର କାମ୍ୟ ନୁହେଁ ?

ବିଲାତରେ ଧନୀ ଘରର ରମଣୀମାନଙ୍କର ସୁଖ-ପ୍ରସବ ନିମନ୍ତେ କେତେ ପ୍ରକାର 'କସରତ' କରିବାର ବିଧି ରହିଛି । ତାହା କିନ୍ତୁ ବିଶେଷ ସୁବିଧାଜନକ ନୁହେଁ । କାରଣ ସମସ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଗଠନ ସମାନ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ମନର ଗତି ମଧ୍ୟ ଏକାପରି ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉପାୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାଠାରୁ ନିଜ ଗୃହ ସଂସାରର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସର୍ବୋତ୍ତମ ପନ୍ଥା ।

ଆମ ଦେଶର ନାରୀମାନେ ରନ୍ଧାବଢ଼ା କରିବା, ଘରଦ୍ୱାର ଓଳାଇବା, ପାଣି ଆଣିବା, ବାଟଣା ବାଟିବା, ପରିବା କାଟିବା ଆଦି ଗୃହସ୍ଥାଳୀର ଯାବତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବାରୁ ପ୍ରସବ ସମୟରେ କଷ୍ଟ ଭୋଗିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ । ସୁଖରେ ତଥା ସହଜରେ ପ୍ରସବ ହେବାର ଏପରି ଉପାୟ ଆଉ ନାହିଁ ।

ସୁଖ ପ୍ରସବର ଉପାୟ

ଶ୍ୱେତ ପୁନର୍ନବା ବା ଧଳା ପୁଠୁଣି ଶାଗର ମୂଳଚୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋନି ମଧ୍ୟରେ ଦେଲେ, ସତ୍ୱର ପ୍ରସବ ହେବ । ପୂର୍ବରୁ ଏହି ମୂଳ ସଂଗ୍ରହ କରି ଶୁଖାଇ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

ଗର୍ଭିଣୀ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରସବ ବେଦନାରେ କଷ୍ଟ ପାଉଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ମହିଳା ଡାକ୍ତର ଡାକିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଗର୍ଭବତୀ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ କଷ୍ଟ ନ ପାଇ ପ୍ରସବ କରେ ।

ବାସଙ୍ଗ ଗଛର ଉତ୍ତର ଦିଗର ମୂଳରୁ ଖଣ୍ଡେ ଚେର ଆଣି ସାତ ଖିଅ ସୂତା ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭବତୀର ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧି ଦେଲେ ସୁଖ ପ୍ରସବ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରସବ ହେବା ଯଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହାକୁ ଅଣ୍ଟାରୁ ଫିଟାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ତାହା ନହେଲେ ନାଡ଼ୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାହାରି ଆସିବାର ସମ୍ଭାବନା । ଏହି ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ସତର୍କତା ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ପ୍ରସୂତିର ଖାଦ୍ୟ

ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ପରେଠାରୁ ଛଅ ଦିନ ଯାଏ ପ୍ରସୂତି କେବଳ ଗାଈ ଘିଅ ଓ କଳାଜିରା ବଟା ଲଗାଇ ଦିନ ଓଳି ଭାତ ଓ ରାତି ଓଳି ରୋଟି ଦୁଧ ବା ଶାଗୁ ଦୁଧ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଯଦି ଏକାନ୍ତ ପକ୍ଷେ ଏହା ଖାଇବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ସେପରି ସ୍ଥଳେ ବାଇଗଣ, ଜହ୍ନି, ପୋଟଳ ଆଦି ଘିଅରେ ସିଝାଇ କିମ୍ବା ଜିରା ପାଣି ଝୋଳ ବା ଭଜାକରି ଖିଆଯାଇ ପାରେ । ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ଦିଆଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏକ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଳାଜିରା ବଟା ଓ ଘିଅ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ପ୍ରସୂତିର କଞ୍ଚା ନାଡ଼ୀରେ ଗୁରୁପାକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା । ସୂତିକା ରୋଗ ହେବାର ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଦୋଷ ହିଁ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ।

ସ୍ତନ ଦୁଗ୍ଧ ନ ଦେବାରେ ପ୍ରସୂତି ଓ ଶିଶୁର କ୍ଷତି

ଆଜି କାଲି ଅନେକ ତରୁଣୀ ଶିଶୁକୁ ନିଜ ସ୍ତନ୍ୟ ଦୁଗ୍ଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବାପାଇଁ ନାରାଜ, କିନ୍ତୁ ସ୍ତନ୍ୟ ଦୁଗ୍ଧ ନଦେବା ଫଳରେ ପ୍ରସୂତି ତଥା ଶିଶୁର ବହୁ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ, ଏ କଥାଟି ସମସ୍ତଙ୍କର ସ୍ମରଣ ରଖିବା ଉଚିତ. ।

ପ୍ରସବ ପରେ ପ୍ରଥମ ଦିନ ଜରାୟୁର ଓଜନ ଦୁଇ ବା ଅଢ଼େଇ କିଲୋଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥାଏ ଏବଂ ତଳପେଟ ହାଡର ପ୍ରାୟ ୪ ଇଞ୍ଚ ଉପରେ ଥାଏ । କ୍ରମଶଃ ଶୁଷ୍କ ହୋଇ ଦେଢମାସ ପରେ ମାତ୍ର ଏକ ଶହ ଗ୍ରାମ ହୁଏ ଏବଂ ଯଥାସ୍ଥାନରେ ରହେ । ଯେଉଁ ସବୁ ଶିରା ଦ୍ୱାରା ଜରାୟୁ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ଯଥାସ୍ଥାନରେ ରହିଥାଏ, ପ୍ରସବ ପରେ ସେହି ସମସ୍ତ ବନ୍ଧନୀ ଢିଲା ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ସୁଚିକିତ୍ସା ଓ ପଥ୍ୟ ଫଳରେ କ୍ରମଶଃ ଗ୍ଲେଟ ହୋଇ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ମାତ୍ର ଯେଉଁମାନେ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଉଠି ଚଲାବୁଲା କରନ୍ତି ଓ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି

ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କର ଜରାୟୁ ବିଳମ୍ବରେ ସ୍ଥିର ହୁଏ । ସ୍ତନ୍ୟ ନ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଜରାୟୁ ଶୁଖିବା ପରି ଏକ ପ୍ରଧାନ ଉପକାର ମିଳେ ନାହିଁ ।

ସ୍ତନ୍ୟ ନଦେଲେ ସ୍ତନରେ ଦୁଗ୍ଧ ଜମେ । ଫଳସ୍ୱରୂପ ସ୍ତନ ଫୁଲେ, ଦରଜ ହୁଏ ଓ ବିନ୍ଧା ହୁଏ । ସାଧାରଣ କଥାରେ କହିଲେ ସ୍ତନଦର ପଡ଼େ, ପାଚେ, ସ୍ତନ ମୁଖରେ ଘା ହୁଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ସ୍ତନ୍ୟ ନ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସୂତିର ଶରୀରର ରସ ସହଜରେ କମେ ନାହିଁ । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ସୂତିକା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼େ । ତା'ଛଡ଼ା ସନ୍ତାନକୁ ସ୍ତନ ଦୁଗ୍ଧ ନ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସୂତି ଶରୀରରେ ସ୍ତନଦର, ଜ୍ୱର ଆଦି ଯେଉଁ ସବୁ ଉପସର୍ଗ ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ଆଉ ତାହାର ନିବାରଣ ପାଇଁ ଯେଉଁ ସବୁ ନାନା ପ୍ରକାର ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ସେବନ କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ସେହି ସବୁ ଔଷଧର ବିଷକ୍ରିୟା ହେତୁ ପ୍ରସୂତି ଦିନକୁ ଦିନ ରୁଗ୍ଣ ତଥା ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଯେଉଁମାନେ ସ୍ତନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ଶୀଘ୍ର ଏତେକ ମାସକ ପରେ ମଧ୍ୟ ଋତୁ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ପୁନର୍ବାର ପ୍ରସୂତି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହେ ।

ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟ ଦୁଗ୍ଧ ନ ଦେବା ଦ୍ୱାରା କେବଳ ପ୍ରସୂତିର ହିଁ କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ, ଶିଶୁର ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ସବୁ ଶିଶୁ ମାତୃସ୍ତନ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତପାଟି ଓ ମାଢ଼ି ମଜବୁତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦାନ୍ତ ଡେରିରେ ଉଠେ ଓ ଖରାପ ହୁଏ । ପାଇଓରିଆ ବା ଦାନ୍ତ ଅର୍ଶ ନାମକ ବ୍ୟାଧି ଦେଖାଯାଏ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ବିଶେଷ ହାନି ହୋଇଥାଏ ।

ସୂତିକା ରୋଗ ହେବାର କାରଣ

ସୂତିକା ରୋଗ ହେବାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଉଛି ବିରୁଦ୍ଧ ଭୋଜନ । ଅର୍ଥାତ୍ ନବ ପ୍ରସୂତିର ଯେଉଁ ସବୁ କଟକଣା ଭିତରେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାର କଥା, ତାହା ନକରି ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ ଡ଼ାଲି, ମାଛ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁପାକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ କରିବା ଫଳରେ ସେ ସମସ୍ତ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଶରୀର ରସପୂର୍ଣ୍ଣ ରହେ । ସେହି ରସକୁ ହଜମ କରିବାର ଶକ୍ତି ପ୍ରସୂତିର କଞ୍ଚା ନାଡ଼ୀରେ ନଥାଏ । ଉକ୍ତ ରସ କ୍ରମେ ବାୟୁକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ

ହୁଏ । ଯଥା:—ଜ୍ୱର, ବଦହଜମ, ପେଟରେ ନାନାରକମ ଗୋଳମାଳ, ଅନ୍ତ୍ରଶାର ଓ ମୁଣ୍ଡ ଘୂରା ଆଦି ବିବିଧ ଉପସର୍ଗ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ । ସୂତିକା ରୋଗ ଥରେ ଆକ୍ରମଣ କଲେ ସହଜରେ ଯିବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ ।

ଆଜିକାଲି ଅନେକ ପ୍ରସବ ପରେ ପ୍ରସୂତିକୁ ବ୍ରାଣ୍ଡି ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି । ବ୍ରାଣ୍ଡି ଶରୀରକୁ ସାମାନ୍ୟ ଗରମ ରଖେ ସତ୍ୟ, ମାତ୍ର ଶରୀରର ରସ ଶୁଷ୍କ କରି-ବାର ଶକ୍ତି ବ୍ରାଣ୍ଡିରେ ନାହିଁ । ବରଂ ବ୍ରାଣ୍ଡି ଖୁଆଇବା କାରଣରୁ କେଉଁଠି କେଉଁଠି ନାଡ଼ୀରେ କ୍ଷତ ହେବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ବ୍ରାଣ୍ଡି ଦେବାଠାରୁ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଅଫିମ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଭଲ । ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ ପ୍ରସୂତିର 'ପିଲେଇ କାମୁଡ଼ା' ନାମକ ଏକ ବେଦନା ହୁଏ । ଅଫିମ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେଇ ବେଦନାର ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ଇଂରେଜମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ନିଜକୁ ତୁଳନା କରି ବସୁ, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ଶୀତପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ଯେଉଁ ବିଧି ଉପକାରୀ, ଆମର ଗରମ ଦେଶରେ ତାହା ଆଦୌ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ । ବିଶେଷତଃ ସେମାନେ ଯେପରି ଭାବରେ ରହନ୍ତି, ଚଲାବୁଲା କରନ୍ତି, ଆହାର ବିହାରାଦି କରନ୍ତି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଶରୀରର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି, ଏ ଦେଶରେ କେତେଜଣ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ସେହିମାନଙ୍କ ପରି ଖାଇ ପାରନ୍ତି ଓ ରହି ପାରନ୍ତି ? ଆମ ଦେଶର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହିଁ ଆମ ପକ୍ଷରେ ନିର୍ବିରୋଧ ଉପକାରୀ ।

ସୂତିକା ରୋଗ ନ ହେବାର ଉପାୟ :

ପ୍ରସୂତିକୁ ପୂର୍ବଲିଖିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାକୁ ହେବ । ଶୀତ ଓ ବର୍ଷା ଋତୁରେ ପ୍ରସୂତିର ଘରେ ମାସେ ଯାଏଁ ଧୂଆଁଶୂନ୍ୟ ନିଆଁ ବା ରଢ଼ ନିଆଁ ସର୍ବଦା ରଖିବାକୁ ହେବ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଦିନରେ ଉକ୍ତ ନିଆଁ ଦଶ ବାର ଦିନ ରଖା ଯାଇପାରେ । ମାତା ଏବଂ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ସେକିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେକିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର କଫ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅଗ୍ନିସେବା ଓ ବିଧିମତ ଆହାର କଲେ କୌଣସି ପ୍ରସୂତିର ସୂତିକା ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ପଲ୍ଲୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅଧିକାଂଶ ଘରେ ଏହିସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେଉଁ ନବୀନ ପତ୍ନୀମାନେ ଏ ସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଚଳନ୍ତି ନାହିଁ, ସେହିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୂତିକା ରୋଗ ଅଧିକ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ପ୍ରସୂତିକୁ ଭୂମିଶଯ୍ୟାରେ ଶୁଆଇବା ଉଚିତ । ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବା ଆଶଙ୍କାରେ ଅନେକ ଖଟ ପଲଙ୍କର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ରସ ଟାଣିବାର କ୍ଷମତା ଖଟ ପଲଙ୍କର ନାହିଁ । ବରଂ ରସବୃଦ୍ଧିର ସହାୟକ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ ଖଟ ପଲଙ୍କରେ ଶୁଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ବାତ ବେମାର ଅଧିକ ହୁଏ । ମାଟିର ରସ ଟାଣିବାର ଏକ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତା ଅଛି । ପରୀକ୍ଷା କଲେ ହିଁ ବୁଝିପାରିବେ । ଯୋଗୀ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନେ ଶରୀରରେ ରସବୃଦ୍ଧି ନିବାରଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ହିଁ ଭୂମିଶଯ୍ୟାରେ ଶୁଅନ୍ତି । ମନେ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଯେ, ସେମାନେ ଖଟ ପଲଙ୍କ ପାଉ ନ ଥିବାରୁ ଭୂମିଶଯ୍ୟାରେ ଶୁଅନ୍ତି । ବାସ୍ତବରେ ତାହା ନୁହେଁ । ସେମାନେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଜାଣନ୍ତି ଭୂମିଶଯ୍ୟା, ମୃତ୍ତିକା ବିହାରୀ ମାନବ ଦେହ ପକ୍ଷରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ।

ସୂତିକା ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ

ଗୋଟିଏ ଜୀବନ୍ତ ବଡ ଶାମୁକାକୁ ଭାଙ୍ଗିଦେଲେ, ତାହା ମଧ୍ୟରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର କୁସୁମ ପରି ଦ୍ରବ୍ୟ ଥିବାର ଦେଖାଯିବ । ଏହି ହଳଦିଆ କୁସୁମଟିକୁ ଖଣ୍ଡେ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭିତରେ ରଖି ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଶଯ୍ୟାରୁ ଉଠିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସୂତିକୁ ସେହି ବାସି ଶେଯରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବାହାର ଲୋକ ଦ୍ୱାରା ଖୁଆଇ ଦେବ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଔଷଧ ଖୁଆଇବ, ଖୁଆଇବା ପରେ ପରେ ସେ ସେଠାରୁ ଗୁଲିଯିବ । ସେହିଦିନ ଓ ରାତି ମଧ୍ୟରେ ଯେପରି ରୋଗୀ ସହିତ ତା'ର ଦେଖା ନ ହୁଏ କିମ୍ବା ଖାଇଥିବା ଔଷଧ ବିଷୟରେ ସେ ଯେପରି କିଛି ବିସର୍ଗ ସୁଦ୍ଧା ଜାଣି ନପାରେ ।

ଗୋଟିଏ ଦିନ ଥରେ ମାତ୍ର ଏହି ଔଷଧ ଖୁଆଇଲେ ହିଁ ସୂତିକା ରୋଗ ଜନିତ ମୁଣ୍ଡବୁଲା, ଜ୍ୱର, କାଶ, ପେଟର ଗୋଳମାଳ ଆଦି ଯାବତୀୟ ଉପସର୍ଗ ନିଶ୍ଚୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ । ଔଷଧ ଖାଇବା ପରଠାରୁ ରୋଗିଣୀ କ୍ରମଶଃ ଆରୋଗ୍ୟ ପଥରେ ଗତି କରିବ ।

ମୃତବତ୍ସା ଦୋଷର ଚିକିତ୍ସା

ଶ୍ୱେତଜବା, (ଶ୍ୱେତ ମନ୍ଦାର), ଶ୍ୱେତ କରବୀ, ଶ୍ୱେତ ଶିମୁଳୀ, ଶ୍ୱେତ ଅର୍କ ଓ ଶ୍ୱେତ ଅପରାଜିତା ଗଛର ଚେର ସୂର୍ଯ୍ୟ ବା ଚନ୍ଦ୍ର ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ

ଆଣି ରଖିଥିବ । ସେହି ଚେରକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ଗର୍ଭିବତୀକୁ ଖୁଆଇଲେ ମୃତବତ୍ସା ଦୋଷ ଦୂର ହୁଏ ।

ଗର୍ଭ ନିରୋଧର ଉପାୟ

ସୂଉକ ଓଜନ ପାନ ଚେର ସହ ଅଢେଇଟି ଗୋଲମରିଚକୁ ଚୂନପାଣିରେ ବାଟି ଋତୁ ସମୟରେ ଲଗଲଗ ୩।୪ ଦିନ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏହିପରି ୩।୪ ଗୋଟି ଋତୁ ସମୟରେ ଉକ୍ତ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଆଉ ଗର୍ଭ ହେବ ନାହିଁ ।

ବାଧକ ବା ସ୍ୱଳ୍ପରଜଃ ଲକ୍ଷଣ

ଋତୁ ସମୟରେ ଅତିଶୟ ବେଦନା ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ, ତାହାକୁ ବାଧକ ବା ରଜଃଶୂଳ କହନ୍ତି । ରଜଃ କୃଚ୍ଛ୍ରତା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହି ବେଦନା ସମସ୍ତ ତଳପେଟ ଧରି ଅଣ୍ଟା ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ରଜଃସ୍ରାବ ଅତି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ହୁଏ । ବାଧକ ବିବିଧ ପ୍ରକାର । ଯେଉଁ ବାଧକରେ ଜରାୟୁରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବାଁ ପାଖରେ ଅଧିକତର ବେଦନା ହୁଏ, ସେହି ବାଧକରୁ ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱ ଜନ୍ମେ । ବାଧକର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉତ୍ତମା ନୁହେଁ । କ୍ଷୀଣାଙ୍ଗୀ ଦୁର୍ବଳା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ, ରକ୍ତ ପ୍ରଧାନା ବା ବାୟୁ ପ୍ରଧାନା, ଭୋଗାସକ୍ତା, ରମଣୀମାନଙ୍କର ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ମୈଥୁନ ଓ ଋତୁ ସମୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ଲଗିବା କାରଣରୁ ବାଧକ ଜନ୍ମିଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା

ଋତୁର ଦୁଇ ତିନିଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଗରମପାଣି କୁଣ୍ଡରେ ରୋଗିଣୀକୁ ଦୈନିକ ଏକ ଘଣ୍ଟାକରି ଏକସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସାଇଲେ ସହଜ ସରଳଭାବରେ ରକ୍ତ-ସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତମ ଓ ନିରାପଦ ଚିକିତ୍ସା ।

ଓଲଟ କମଳ ଗଛ ଚେରର ଛାଲି ଅଧତୋଳା, ୧୦ଟି ଗୋଲ ମରିଚ ସାଙ୍ଗରେ ବାଟି ବଟିକା ପରି କରି, ଋତୁ ହେବାର ୨।୩ ଦିନ ଆଗରୁ ଓ ଋତୁ ହେବା ପରେ ୪।୫ ଦିନଯାଏ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଦୁଇ ତିନିଟି ଋତୁ ସମୟରେ ଏହି ନିୟମରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଔଷଧର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଗୁଣରେ ମୁଗ୍ଧ ହେବେ ।

ରଜଃସ୍ତମ୍ଭ ବା ନଷ୍ଟ ଋତୁ ଲକ୍ଷଣ

ପ୍ରଥମ ରଜୋଦର୍ଶନ ପରେ ପୁନର୍ବାର ତାହା ବିଲୁପ୍ତ ହେଲେ ତାହାକୁ ରଜସ୍ତମ୍ଭ କହନ୍ତି । ରଜଃ ନାଶ ରୋଗରେ ରଜଃ ଆଦୌ ବାହାର ହୁଏ ନାହିଁ ।

ମାସ ରଜଃ ସ୍ତମ୍ଭରେ ରଜଃ କ୍ଷରିତ ହୋଇ ଜରାୟୁ ଗର୍ଭରେ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ । କୌଣସି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହେତୁ ବାହାରି ପାରେ ନାହିଁ । ଆଳସ୍ୟ, ଅତି ସଂସର୍ଗ ରକ୍ତ କ୍ଷୟ, ଋତୁ ସମୟରେ ବରଫ ଭକ୍ଷଣ ବା ଶୀତଳ ବାୟୁ ସେବନ, କୌଣସି ନୂତନ ବା ପୁରାତନ ରୋଗ ପ୍ରଭୃତି କାରଣରୁ ଋତୁରକ୍ତ ସ୍ତମ୍ଭିତ ହୋଇଥାଏ । ଋତୁ ସମୟରେ ହଠାତ୍ ଏହି ରଜଃ ରୋଧ ହେଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସା

ପାନ ସଙ୍ଗରେ କଞ୍ଚା ଗୁଆ ସର୍ବଦା ଖାଇଲେ ନଷ୍ଟଋତୁର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ହୁଏ ।

ମିଶ୍ରି ପାଣିରେ କାଗେଜଲେମ୍ବୁ ରସ ଦେଇ ସପ୍ତାହକାଳ ଖାଇଲେ ତଳ-ପେଟର ଗୃପ ଭାଙ୍ଗି ନଷ୍ଟଋତୁ ପୁନର୍ବାର ହୁଏ ।

ଘୋଡ଼ାକାନଶିରା ଗଛ, ଜବା (ମନ୍ଦାର) ଫୁଲ ଓ ଦୁବ ସମଭାଗରେ ବାଟି କାଞ୍ଜି ପାଣି ସହିତ ସେବନ କଲେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ପୁନର୍ବାର ଋତୁମତୀ ହୁଏ । ଘୋଡ଼ାକାନଶିରା ସାଧାରଣତଃ ପୋଖରୀ, ଖାଲମାନଙ୍କରେ ମାଟିରେ ଓ ପାଣି ଉପରେ ବଢ଼େ । ପତ୍ର ବାଉଁଶପତ୍ର ପରି । ନୀଳ ବର୍ଣ୍ଣର ଛୋଟ ଛୋଟ ଫୁଲ ଫୁଟେ । ଲତାଟି କାନଶିରା ପରି ମୋଟା ହୁଏ ।

ପିଆଜ, ରସୁଣ ଆଦି ଉତ୍ତେଜକ ଆହାର ନିଷିଦ୍ଧ ।

ରକ୍ତ ପ୍ରଦର ବା ଅତିରଜଃ ଲକ୍ଷଣ

ସାଧାରଣତଃ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ୨୮ ଦିନ ଅନ୍ତରରେ ଋତୁ ହୁଏ ଏବଂ ୪।୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସ୍ରାବିତ ରକ୍ତ ଅଧ ପାଆରୁ ତିନ ଛଟାଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଏହି ପରିମାଣରୁ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ତାହାକୁ ଅତିରଜଃ ସ୍ରାବ କହନ୍ତି । ଶାରୀରିକ ରକ୍ତାଧିକ୍ୟ ବା ଦୁର୍ବ-ଳତା ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଜରାୟୁର ଦୋଷ ହେତୁ ଏହି ରୋଗ ଜନ୍ମିଥାଏ । କାହାରି କାହାରି ଅବାରିତ ଭାବେ ରଜଃ ସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ପେଟରେ ବେଦନା ହୁଏ । ଜରାୟୁ ବଢେ । ଜଙ୍ଘ, ଅଣ୍ଟା ଓ ପିଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେଦନା ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୁଏ । କେବେବା ବେଦନା ନଥାଇ ସ୍ରୋତ ବେଗରେ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରକ୍ତ ଅତିଶୟ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଯୁକ୍ତ ହୁଏ । ରୋଗିଣୀ

କ୍ରମେ ଅସ୍ଥିଚର୍ମସାର ହୁଏ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ଏକ ବଡ଼ କଠିନ ରୋଗ ।

ଚିକିତ୍ସା

ଚମ୍ପା ନେଉଟିଆ ଗଛର ଚେର ୨ ତୋଳା ଦୁଇଟି ମନ୍ଦାର ବା ଜବା ଫୁଲ କଡ଼ ସହ କାଞ୍ଜି ପାଣିରେ ବାଟି ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ ।

ଗୋଟିଏ ଗିଲ ଫଳର ଶସ ୧୫ଟି ଗୋଲମରିଚ ସଙ୍ଗରେ ବାଟି ୩ଗୋଟି ବଟିକା କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ କରି ସକାଳେ ଖାଇଲେ, ଅବିରାମ ସ୍ରୋତ ରକ୍ତ ପ୍ରଦର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଗୋଟିଏ ପଦ୍ମଫୁଲ ଓ ଗୋଟିଏ ଆମ୍ରକେଶୀ ଉଭୟକୁ ବାଟି ଗୋଟିଏ ଚମ୍ପାକଦଳୀ ଓ ପାଏ ଗାଈ ଦୁଧ ସହ ଚକଟି ଖାଲି ପେଟରେ ୨।୩ ଦିନ ସେବନ କଲେ ରକ୍ତ ପ୍ରଦର ନିଶ୍ଚୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

ରାତିର ତୃତୀୟ ପ୍ରହରରେ ଭାତପାଣି, ପଖାଳ ଦେଇ ଅର୍ଥାତ୍ ସେଇ ଭାତରେ ପାଣି ଦେଇ ରଖିଥିବ । ଖୁବ୍ ଭୋରରୁ ଉଠି ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଗାଧୋଇ ଆସି ଓଦା ଲୁଗା ଓଦା ବାଳରେ କଳା ଦୁବୁରି ବା କୃଷ୍ଣ ଧୂସ୍ତୁର ଗଛର ଖଣ୍ଡେ ଚେରକୁ ଘୋରାଇ ତା'ର ରସ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ତା'ପରେ ପୂର୍ବଲିଖିତ ପଖାଳ ଭାତକୁ ବସାଦହି ସହିତ ଲୁଣ ନ ପକାଇ ଯେତେ ଇଚ୍ଛା ଖାଇଲେ ଦିନକ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ । ବ୍ୟାଧି ଯେତେ ବର୍ଷର ହୋଇଥିବ, ଚେର ସେତେଖଣ୍ଡ ଖାଇବାକୁ ହେବ ।

ଅଫଳା ବେଲ ଗଛର ଚେର ଅଣ୍ଟାରେ ବାନ୍ଧି ରଖିଲେ ରକ୍ତ ପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ ।

ଅଶୋକ ଫୁଲର ଗୋଟିଏ ପେନ୍ଥା ଦୁଧରାଜର ଅଗି (କୋମଳ ପତ୍ର ଯାହାକି କଡ଼ିପରି ଥାଏ) ୨।୩ଟା ଏକତ୍ର ବାଟି ପାଣି ସହ ଦୁଇ ତିନଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ପ୍ରଦର ରୋଗ ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ହିଁ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଉତ୍ତେଜକ ଆହାର ଓ ରାତି ଜାଗରଣ ନିଷେଧ ।

ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର ଲକ୍ଷଣ

ଏହି ପୀଡ଼ାର ପ୍ରକୃତ କାରଣ କେହି ନିଶ୍ଚୟ କରି କହି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଜରାୟୁ ବା ଯୋନିର ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲିର ପ୍ରଦାହ ହେତୁ ଏକପ୍ରକାର ତରଳ

ପଦାର୍ଥ ନିଃସୃତ ହେବାକୁ ହିଁ ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର କହନ୍ତି । ଶୀର୍ଣ୍ଣା, ରୁଗ୍‌ଣା, ଦୁର୍ବଳା ସୁନ୍ଦର ବର୍ଣ୍ଣା ଓ କୋମଳ ସ୍ୱଭାବା ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସଚରାଚର ଏହି ପୀଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ଗଣ୍ଡମାଳା, ଯୋନି ପ୍ରଦାହ, ଜରାୟୁର ସ୍ଥାନ ଚ୍ୟୁତ, ସୂତିକା ବସ୍ଥା, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା, କୃମିପୀଡ଼ା ଓ କ୍ଷୟକାଶ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ସଙ୍ଗରେ ବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଶୀତପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ଏହି ରୋଗ ଅଧିକ ହୁଏ । କୌଣସି ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ବ୍ୟାଧିରୁ ନିସ୍ତାର ନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା

ଗୋ-ଦୁଗ୍ଧ ଏକସେର ଜବା ବା ମନ୍ଦାର ଫୁଲ ପାଞ୍ଚଟିକୁ ନୂତନ ମାଟି ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରେ ଶରା ଢ଼ାଙ୍କୁଣି ଦେଇ, ରୋଗିଣୀ ସକାଳୁ ଉଠି ଗାଧୋଇ ଆସି ଓଦା ଲୁଗା ଓ ଓଦା ବାଳରେ ଛଣ ବା ନଡ଼ା ଜାଳି କ୍ଷୀର ତିଆରି କରିବ ଏବଂ ଖାଲି ପେଟରେ ତାହା ଖାଇବ । ଦିନେ ମାତ୍ର ଏହା ସେବନ କଲେ ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

ଭଲ ଜାଇଫଳ ବା ଜାଇପତ୍ରୀକୁ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ୪।୫ ଥର ପାନ ଭିତରେ ଖାଇଲେ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର ଭଲ ହୁଏ ।

ଏକ କୁଣ୍ଡରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ କିଛି ଲୁଣ ମିଶାଇ ଅଣ୍ଟା ବୁଡ଼ାଇ ଦୈନିକ ଏକ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ବସି ରହିଲେ ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର ନିଶ୍ଚୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ । କେବଳ ସହିଷ୍ଣୁ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳା ହୋଇ ଦୀର୍ଘଦିନ ଏହି ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଅଶୋକ ଗଛର ଛେଲି ଦୁଇତୋଳା, ଦୁଧ ଏକ ପା, ସେରେ ପାଣି ସହ ନିଆଁରେ ସିଝାଇବ । ପାଏ ଯେତେବେଳେ ରହିବ, ତାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଗରମ ଅବସ୍ଥାରେ ପାନ କଲେ ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଶିମୁଳି ବା ଶାଲ୍ମଳୀ ମୂଳରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଲଗାଇ ଘିଅରେ ଭଜି ଖାଇଲେ ଏହି ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ବଣଲିଆ କରମୀର ପତ୍ର ଏକ ତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ବାଟି ଦୁଇ ଓଳି ସେବନ କଲେ, ନୂତନ ପୁରାତନ ସର୍ବପ୍ରକାର ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଚମ୍ପା ନେଉଟିଆ ଚେର ଦୁଇତୋଳା, ମନ୍ଦାର ଫୁଲର କଢ଼ ଦୁଇଟି ସହ ବାଟି ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ଖାଇଲେ ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ସାବଧାନତା

ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ସହଜପାଚ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଉତ୍ତେଜକ ଆହାର, ଦିବା ନିଦ୍ରା ଓ ମୈଥୁନ ପରିତ୍ୟଜ୍ୟ । ନିଆଁ ପାଖକୁ ଯେତେ କମ ଯିବାକୁ ହୁଏ, ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସେତେ ବେଶୀ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ସ୍ତନହରା ଚିକିତ୍ସା

କୁନ୍ଦୁରି ଗଛର ଚେର ଓ ହଳଦି ସମଭାଗରେ ବାଟି ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ସ୍ତନହରା ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ପୁତ୍ର ହେବାର ଉପାୟ

ଯେଉଁ ରମଣୀମାନଙ୍କର କେବଳ ଝିଅ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନେ ଋତୁସ୍ନାନ ପରେ ପଳାଶ ଫୁଲ ଗଛର ଗୋଟିଏ ପତ୍ର ବାଟି ଗୋରୁ ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଦିନେ ମାତ୍ର ସେବନ କଲେ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ ଲାଭ କରିବେ । ପୁତ୍ର ସୁଶ୍ରୀ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ ହେବ ।

ବନ୍ଧ୍ୟା ନାରୀର ପୁତ୍ରଲାଭର ଉପାୟ

ଋତୁ ସ୍ନାନ କରି କଦମ୍ବ ଫୁଲ ଗଛର ଗୋଟିଏ ପତ୍ର, ଏକ ତୋଳା ଓଜନର ଶ୍ୱେତ ବୃହତି ମୂଳର ଛାଲି ନିଜ ହାତରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣ ପାଣି ଛିଟା ଦେଇ ଶିଳରେ ଭଲ ଭାବେ ବାଟି ଅଧପା ଦୁଧ ସଙ୍ଗରେ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଡାହାଣ ପୁଡାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସମୟରେ ଖାଇବେ । ଏହିପରି ୩।୪ ଦିନ ଧରି ଉକ୍ତ ଔଷଧ ବାଟି ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧ୍ୟା ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ନିଶ୍ଚୟ ସନ୍ତାନ ଲାଭ ହେବ ।

ବୃହତିର ଅନ୍ୟ ନାମ ଭେଜି ବାଇଗଣ । ସେହି ବୃହତି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ଗୋଟିଏ ଶ୍ୱେତ ବୃହତି ଅନ୍ୟଟି ଛୋଟ ବୃହତି । ଗଛ, ପତ୍ର ଓ ଫୁଲ ଠିକ୍ ବାଇଗଣ ଗଛ ପରି । ଗଛ କିନ୍ତୁ ଲଟାଇଲା ପରି ଅଳ୍ପ ଉଚ୍ଚ ହୁଏ । ଶ୍ୱେତ ବୃହତିରେ କଣ୍ଟା ନଥାଏ । ଧଳା ଫୁଲ ଏବଂ ଫଳ ପେନ୍ଥା ପେନ୍ଥା ହୁଏ । ଛୋଟ ବୃହତିର ଗଛ ପତ୍ର ସବୁଥିରେ ବହୁ କଣ୍ଟା ଥାଏ । ଶ୍ୱେତ ବୃହତିର ଫଳ ଛୋଟ ବୃହତିଠାରୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବଡ ବଡ ।

ଔଷଧ ଖାଇବା ସମୟରେ କୌଣସି ଏକ ଠାକୁରଙ୍କୁ ମାନସିକ କରି ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଗର୍ଭ ହେଲା ପରେ ଠାକୁରଙ୍କ ସେବା ପାଇଁ ମାନସିକ ଟଙ୍କା ଅନ୍ୟ ଯାହା କିଛି ଉକ୍ତ ଠାକୁରଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରିବା ଉଚିତ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ

ଋତୁ ରକ୍ଷା ଅର୍ଥାତ୍ ସହବାସ ସମୟରେ ପୁରୁଷର ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଓ ସ୍ତ୍ରୀର ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ପୃଥ୍ୱୀ କିମ୍ବା ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱର ଉଦୟ ସମୟରେ ଗର୍ଭାଧାନ କଲେ ନିଶ୍ଚୟ ପୁତ୍ରସନ୍ତାନ ହେବ ଏବଂ ସେହି ସନ୍ତାନ ସୁଧୀ ଓ ସୌଭାଗ୍ୟବାନ ହୋଇଥାଏ ।

ସୁପୁତ୍ର ଲାଭର ଉପାୟ

ରମଣୀମାନଙ୍କର ଋତୁ ସ୍ନାନ ପରେ ଷୋଳଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗର୍ଭ ଧାରଣର ଶକ୍ତି ଥାଏ । ଏହାହିଁ ସ୍ୱାଭାବିକ ନିୟମ । କ୍ୱଚିତ ଏହି ନିୟମର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ମଧ୍ୟ ଘଟିଥାଏ ।

ସୁସନ୍ତାନକାମୀ ଓ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରଭିଳାଷୀ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଥମ ଚାରି ଦିବସ, ଏକାଦଶ ଓ ତ୍ରୟୋଦଶ ଦିବସ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଜନ କରିବେ । ଏହି ଛଅଦିନ ଭିନ୍ନ ଅବଶିଷ୍ଟ ଦଶଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଯେତେ ବେଶିଦିନ ଗତକରି ଗର୍ଭାଧାନ କରିବେ, ସନ୍ତାନ ସେତିକି ଭଲ ହେବ । ଅର୍ଥାତ୍ ସନ୍ତାନ ସୌଭାଗ୍ୟଶାଳୀ, ବଳବାନ, ଧନବାନ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବ ।

ରାତ୍ରିର ପ୍ରଥମ ପ୍ରହରରେ ଗର୍ଭାଧାନ ହେଲେ ସେହି ଗର୍ଭର ସନ୍ତାନ ଅଳ୍ପାୟୁ ହୁଏ । ରାତ୍ରିର ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରହରରେ ଗର୍ଭାଧାନ ହେଲେ ପୁତ୍ର ଦରିଦ୍ର ଏବଂ କନ୍ୟା ଦୁର୍ଭାଗିନୀ ହୁଏ । ତୃତୀୟ ପ୍ରହରରେ ଗର୍ଭାଧାନ ହେଲେ ସେହି ଗର୍ଭର ପୁତ୍ର କୁମତି ବିଶିଷ୍ଟ ଓ ପରର କିଙ୍କର ହୋଇ ଜୀବନ ଯାପନ କରେ । କନ୍ୟା ହେଲେ ଦୁଷ୍ଟା ଓ ପତିଘାତିନୀ ହୁଏ ଏବଂ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ପର କିଙ୍କରୀ ହୋଇ ଦାରୁଣ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଭୋଗ କରେ । କେବଳ ଚତୁର୍ଥ ପ୍ରହରରେ ଗର୍ଭାଧାନ କଲେ ପୁତ୍ର ହେଉ ବା କନ୍ୟା ହେଉ ସବୁ ବିଷୟରେ ଶୁଭଦ ହୁଏ । ଚତୁର୍ଥ ପ୍ରହର ବୋଲି ଶେଷ ରାତ୍ରିରେ କିମ୍ବା ଭୋର ସମୟରେ ଗର୍ଭାଧାନ ଅନୁଚିତ । ତୃତୀୟ ପ୍ରହର ଅତୀତ ହୋଇ ଚତୁର୍ଥ ପ୍ରହର ଆରମ୍ଭରେ ଗର୍ଭାଧାନ କରଣୀୟ ।

ସୁପୁତ୍ର ଲାଭର ଆଶା କଲେ ପ୍ରୋକ୍ତ ଛଅଦିନ ବାଦ ଦେଇ ଅବଶିଷ୍ଟ ଦଶଦିନ ମଧ୍ୟରେ ରବିବାର, ହରିବାସର ଓ ପଞ୍ଚପର୍ବ ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ ଦିନ ସବୁରେ ରାତ୍ରିର ଚତୁର୍ଥ ପ୍ରହର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଗର୍ଭାଧାନ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଅମାବାସ୍ୟା, ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ, ଅଷ୍ଟମୀ ଓ ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଏହି ପାଞ୍ଚଦିନକୁ ପଞ୍ଚପର୍ବ କୁହାଯାଏ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ ବା କୃଷ୍ଣାଷ୍ଟମୀକୁ ଦଶରାପର୍ବ କୁହାଯାଏ । ଉଲ୍ଲିଖିତ ନିଷିଦ୍ଧ ଦିନମାନଙ୍କରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଗମନ ସର୍ବଥା ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଦିନ ଗର୍ଭାଧାନ କଲେ ସନ୍ତାନ ତ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ପରନ୍ତୁ ନିଜର ଶରୀର ନିରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ କି ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ । କାରଣ, ଏହି ପର୍ବ ଦିନମାନଙ୍କରେ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଉଭୟଙ୍କର ରଜ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସୁସ୍ଥ ତଥା ସୁପୁତ୍ରକାମୀଗଣଙ୍କର ଏହି ସମସ୍ତ ଦିନ ବର୍ଜ୍ଜନ କରିବା ଏକାନ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ପ୍ରସୂତିର ସ୍ତନ ଦୁଗ୍ଧ ବୃଦ୍ଧିର ଉପାୟ

ଏକଟୋଲା କପା ପତ୍ର ରସରେ ୧୫।୨୦ ଟୋପା ମହୁ ମିଶ୍ରିତ କରି ସକାଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ପ୍ରସୂତିର ସ୍ତନରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଗ୍ଧ ହୁଏ ।

କପା ମଞ୍ଜିକୁ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବ । ପରେ ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ 'ଗୁ' ପରି ସିଝାଇ ସେଥିରେ ଦୁଧ ଓ ଚିନି ଦେଇ ଖାଇଲେ ପ୍ରସୂତିର ପ୍ରଚୁର ଦୁଗ୍ଧ ହୁଏ ।

ସ୍ତ୍ରୀ ସଂସର୍ଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ବିଷୟ

ପୁରୁଷର ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡାରେ ଓ ସ୍ତ୍ରୀର ବାମ ପୁଡାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହିବା ସମୟରେ ସ୍ତ୍ରୀ ସଂସର୍ଗ କରଣୀୟ । ଏହାର ବିପରୀତ ହେଲେ ସଙ୍ଗମ ଅଳ୍ପ ସମୟ ସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ ଏବଂ ପୁରୁଷର ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ପତିତ ହୁଏ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗମ ଆକାଂକ୍ଷା ତୃପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ତାହାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଦର ଆଦି ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଆଜି କାଲି ଏହି ସମସ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଏହି କାରଣରୁହିଁ ଘଟିଥାଏ ।

ସ୍ତ୍ରୀ ସଂସର୍ଗ ପରେ ପୁରୁଷ ଦକ୍ଷିଣ କରମାଡ଼ି ଶୟନ କରିବେ । ଅର୍ଥାତ୍ ପୁରୁଷର ବାମ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ କରିବାକୁ ହେବ । ସ୍ତ୍ରୀ ବାମ କର ମାଡ଼ି ଶୋଇବେ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଦକ୍ଷିଣ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ସଙ୍ଗମ ଜନିତ ଶାରୀରିକ କ୍ଷୟ, ଦୁର୍ବଳତା ଆଦି ନିବାରଣ ହୋଇ ଶାନ୍ତି ଶକ୍ତି ଲାଭ ହେବ ।

ଏହି କାରଣରୁ ହିଁ ପ୍ରବୀଣା ଗୃହିଣୀମାନେ ନବବଧୂକୁ ସ୍ୱାମୀର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶୟନ କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ଭାବେ ଉପଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଆଜି କାଲିର ସ୍ଥୂଳ ବୁଦ୍ଧିସମ୍ପନ୍ନ ନବ୍ୟଗଣ ସାହେବୀ ଫେସନରେ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖନ୍ତି ଏବଂ ପୂର୍ବର ସମସ୍ତ ପ୍ରଥାକୁ କୁସଂସ୍କାର କହି ଉଡ଼ାଇ ଦେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଏ ରୂପ ଶୟନ ପ୍ରଥା ମଧ୍ୟରେ ଗଭୀର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଦେଖି ପାରୁଛୁଁ ।

କୌଣସି ପାରିବାରିକ କାରଣରେ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷର ବଶୀଭୂତା ନହେଲେ, ପୁରୁଷର ଯେଉଁ ପାଖ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସ୍ତ୍ରୀକୁ ସେହି ପାଖରେ ରଖି କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଉପବେଶନ ଓ ଶୟନ କଲେ ଅବଶ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀ ବଶୀଭୂତ ହେବ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି କର୍ମ ବା ନିୟମର ପ୍ରୟୋଜନ ହେବ ନାହିଁ । ସ୍ତ୍ରୀକୁ ବାମ ପାଖରେ ରଖି ଶୟନ କରିବାର ମଧ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅଛି; ଯାହାକି ସୁପୁତ୍ର ଲାଭରେ ସହାୟତା କରେ ।

ହିଷ୍ଟିରିଆ ବା ଗୁଲ୍ମ ବାୟୁ ଲକ୍ଷଣ

ହିଷ୍ଟିରିଆ ସାଧାରଣତଃ ଯୁବତୀ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ହୋଇଥାଏ । ପୁରୁଷ-ମାନଙ୍କର ଏହି ପୀଡ଼ା କ୍ୱଚିତ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ପ୍ରଧାନତଃ ଶୋକ, ଦୁଃଖ, ପ୍ରେମଭଙ୍ଗ, ଋତୁ ବୈଷମ୍ୟ, କୃମି ଆଦି ନାନା କାରଣରୁ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ରୋଗିଣୀ ହଠାତ୍ ପଡ଼ିଯାଏ, ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ଏକପ୍ରକାର କମ୍ପନ ବା ଥରି ହୁଏ । ଦାନ୍ତି ପାଟି ଚିପିଯାଏ ଏବଂ ଅଚୈତନ୍ୟ ହୋଇ ପଡ଼େ । କେହି କେହି ହସନ୍ତି, ଗାଳି ଦିଅନ୍ତି, ପିନ୍ଧିବା ଲୁଗା ଫିଙ୍ଗାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ନାନାପ୍ରକାର ପ୍ରଳାପ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି । କେତେ ଘଣ୍ଟା ବା କେତେ ପ୍ରହର ପରେ ପୁଣି ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି । କାହାରି କାହାରି ଦିନ ଦିନ ଧରି ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ଅବସ୍ଥା ରହେ ।

ଚିକିତ୍ସା

କାଠିଆ କଦଳୀ ଗଛର ଉତ୍ତର ପୂର୍ବ କୋଣରୁ ଚେର ଖଣ୍ଡେ ଶନି କିମ୍ବା ମଙ୍ଗଳବାରରେ ସ୍ନାନ କରି ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଆଣିବ । ସେଥିରୁ ଏକ ଅଙ୍ଗୁଳି ପରିମାଣ ଚେର ଶିଳରେ ବାଟି ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବା ସମୟରେ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରେ ସେବନ

କରିବ ଓ ଅଳ୍ପଟେର ଏକ ତମ୍ବା ଡେଉଁରିଆ ମଧ୍ୟରେ ଭରି ଡେଉଁରିଆର ମୁହଁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବନ୍ଦ କରି ୬ ମା କାଳୀଙ୍କର ପୂଜା ମାନସିକ କରି ଶନି କମ୍ବା ମଙ୍ଗଳବାରରେ ଗଳାରେ ପିନ୍ଧିବ । ଏଥିରେ ହିଷ୍ଟିରିଆ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ । ଅସ୍ପର୍ଶା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଯେପରି ସେ ଡେଉଁରିଆ ନ ଛୁଅଁନ୍ତି ଓ ରୋଗିଣୀ କାହାରି ଅଇଁଠା ନ ଖାଆନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ସାବଧାନ ହେବାକୁ ହେବ । ଆରୋଗ୍ୟ ପରେ କାଳୀ ମାତାର ମାନସିକ ପୂଜା ଦେବେ ।

ଦୁଗ୍ଧପାୟୀ ଶିଶୁ ରୋଗ

ନବଜାତ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ

ପ୍ରସବ ପରେ ପ୍ରସୂତିର ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ନଥାଏ । ତୃତୀୟ ଦିନ ପ୍ରସୂତି ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ଆସେ । ନବଜାତ ଶିଶୁ ୩।୪ ଦିନ ପରେ ଯାଇ ମାତୃସ୍ତନ୍ୟ ପାନ କରିପାରେ । ତତ୍ପୂର୍ବରୁ ଘୃତ ଓ ମଧୁ ମିଶ୍ରିତ କରି ବାରମ୍ବାର ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଚଟାଇ ଦେବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ମିଶ୍ରି ପାଣି, ମହୁପାଣି ବା ଗ୍ଲୁକୋଜ ପାଣି ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରେ । ତାହା ଶିଶୁର ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ । ପ୍ରସୂତିର ସ୍ତନରେ ପ୍ରଥମେ ଯେଉଁ କ୍ଷୀର ଆସେ, ତାହା ଗାଢ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଅଠାଳିଆ ଥାଏ । ପ୍ରସୂତି ନିଜ ହାତରେ ସ୍ତନ ଚିପି ଏହି କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ସନ୍ତାନକୁ ଖୁଆଇବା ଦରକାର । ଏହି ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଅଠାଳିଆ କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଶିଶୁର ଏହି ଦୁଗ୍ଧ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରସୂତିର ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ଅଳ୍ପ ଥିଲେ, ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରସୂତିଠାରୁ କମ୍ବା ଗୋ-ଦୁଗ୍ଧ ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଶିଶୁକୁ ନିୟମିତ ଯଥା ସମୟରେ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତି ଦୁଇଘଣ୍ଟା ବା ତିନି ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଦୁଗ୍ଧ ଖୁଆଇବା ଦରକାର । ଠିକ୍ ସମୟରୁ ଯେପରି ଟିକିଏ ଏପାଖ ସେପାଖ ନହୁଏ ସେ ଦିଗରେ ବିଶେଷ ନଜର ଦେବାକୁ ହେବ । ଠିକ୍ ନିୟମମତେ ଦୁଧ ଦେଲେ ତାହା ଶିଶୁର ଡାହାଣ ଶ୍ୱାସରେ ହିଁ ପଡ଼ିବ । ତାହାର ଦକ୍ଷିଣ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବଳ ହେଲେ, ସେ ଖାଇବା ପାଇଁ କାନ୍ଦିବ । ଦକ୍ଷିଣ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବଳ ନ ହେଲେ ଶିଶୁର ଖାଇବା ଇଚ୍ଛା ବେଶି ରହିବ ନାହିଁ । ସେହି ସମୟରେ ଶିଶୁର ନାକ ସାମନାରେ ହାତ ଦେଲେ ଏହାର ସତ୍ୟତା ସହଜରେ ବୁଝିହେବ । ଶିଶୁର ଦକ୍ଷିଣ ଶ୍ୱାସ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଦେଲେ ତାହାର ପୀଡ଼ା ଖୁବ୍ କମ୍ ହେବ ।

ଶିଶୁ କାନ୍ଦିବା ମାତ୍ରେ ଯେତେ କାମ ଥାଉନା କାହିଁକି ସେସବୁ ଛାଡ଼ି ଶିଶୁକୁ ଆଗ ଧରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ସେ ଯେପରି ନକାନ୍ଦେ ସେ ଦିଗରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଭୋକ ହେଲେ ଶିଶୁ କାନ୍ଦିବ ଏହା ଯେପରି ଅଭ୍ରାନ୍ତ ସତ୍ୟ, ତାହାର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପୀଡ଼ା ହେଲେ କାନ୍ଦିବା ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଅଲଙ୍ଘ୍ୟ ସତ୍ୟ । କୌଣସି କୌଣସି ଶିଶୁ ଶୋଇବା ସମୟରେ ବି କାନ୍ଦନ୍ତି । ତେଣୁ ଶିଶୁ କାନ୍ଦିବା ମାତ୍ରେ, ତାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବାରେ ମା'ମାନେ ଯେପରି ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି, ସେ ଅଭ୍ୟାସ ଶିଶୁର ବହୁ କ୍ଷତିକାରକ, ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରସୂତି ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ । ଯେତିକ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଶିଶୁକୁ ଦୁଧ ଖୁଆଇବାର କଥା ତାହି ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ଶିଶୁ କାନ୍ଦେ, ତେବେ ତାର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅସୁଖ ବା ଅସୁବିଧା ହେଉଥିବାର ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ସେ ଦିଗରେ ତୁରନ୍ତ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଦରକାର । ଶିଶୁକୁ ଅତ୍ୟଧିକ କନ୍ଦାଇବା ଅନୁଚିତ । ଅଧିକ କାନ୍ଦିବାକୁ ଦେଲେ ତାର କାନ୍ଦିବା ଏପରି ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯିବ ଯେ ସେ ବିଛଣାରେ ରହିବାକୁ ଆଦୌ ଚାହିଁବ ନାହିଁ । ସ୍ୱଭାବତଃ ସେ ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା ହୋଇଯିବ । ଶିଶୁକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପରେ ମାତା ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ଉଚିତ୍ । ସନ୍ତାନକୁ କନ୍ଦାଇ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଆମମାନଙ୍କର କୌଣସି ଇଚ୍ଛାବିରୁଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଯେମିତି ରାଗ ହୁଏ, ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ରାଗ ହୁଏ । ସେହି କ୍ରୋଧ ପାଇଁ ସେମାନେ କାନ୍ଦିଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ଯଦି କାନ୍ଦିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ଶିଶୁର ନାନା ପ୍ରକାର କ୍ଷତିହେବ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ଶିଶୁରୋଗ ଓ ଆୟୁକ୍ଷୟର କାରଣ

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଉଚ୍ଚହାସ୍ୟ, ଜୋର କଥାବାର୍ତ୍ତା, ହଠାତ୍ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଚିତ୍କାର କିମ୍ବା ଶବ୍ଦ କରିବା ଅନୁଚିତ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର 'ପ୍ରାଣ ବିପତ୍ତି' ଘଟିଥାଏ । ପ୍ରାଣ ବିପତ୍ତି କଥାଟା ହୁଏତ ଅନେକେ ବୁଝି ପାରିବେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଖୋଲି ଖୋଲି ଲେଖୁଛି—ମନପ୍ରାଣରେ ଗତି ଗୋଟାଏ ଦିଗରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି, ସେହି ସମୟରେ ହୁଏତ ଶିଶୁ ନିକଟରେ ହଠାତ୍ ଗୋଟାଏ ଚିତ୍କାର କରି ଉଠିଲି, ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ପ୍ରାଣ ଯେଉଁ ପଥରେ ଚାଲୁଥିଲା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ପଥରେ ଗତିକରେ । ଏହିପରି ପ୍ରାଣରେ

ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଆୟୁ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ପ୍ରାଣର ଚଞ୍ଚଳତା ଯେତେ ବେଶି ହେବ, ଆୟୁ କ୍ଷୟ ସେତେ ଅଧିକ ହେବ । ଏହା ଫଳରେ କଠିନ ରୋଗ ହୁଏ । ଏପରିକି ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇପାରେ ।

ଭୂତପ୍ରେତ ଭୟ

ଭୂତ ପ୍ରେତାଦିର ଭୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ପ୍ରାଣନାଶର ଆଶଙ୍କା ରହେ । ଶିଶୁ ଦୁଧ ବା ବାର୍ଲି ଖାଉନାହିଁ, ଯେତେବେଳେ ତାକୁ ଦୁଧ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ଆମେ କହୁଥାଉଁ । ଏଇ ବୁଢ଼ୀ ଆସୁଚି, ଅନ୍ଧାର ଗୁଡ଼ଗୁଡ଼ ଆସୁଚି, ଏଇ ବାଘ ଆସିଲା, କୋକୁବାୟା ଆସିଲା ଇତ୍ୟାଦି । ଏହିସବୁ ଭୟ ଦେଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖରାପ । ଶେଷକୁ ଶିଶୁର ମନ ଭିତରେ ସବୁବେଳ ପାଇଁ ଏକପ୍ରକାର ଭୟର ସଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ । ଏଇ ଭୟ ବୃଦ୍ଧ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବି ଯାଏନାହିଁ । କାରଣ ଛୋଟ ସମୟରୁ ଶିଶୁ ମନରେ ଯେଉଁ ଦାଗ ପଡ଼େ ପରେ ତାହା ଉଠାଇବା ବଡ଼ ସହଜ କଥା ନୁହେଁ । ଦୁର୍ବଳ ଶରୀର ଓ ପ୍ରାଣରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେତୁ ଶିଶୁର ଭୟ ତ ରହୁଛି । ତାହା ଉପରେ ଆହୁରି ଭୟ ଦେଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଭୟଟା ଏପରି ବଦ୍ଧମୂଳ ହୁଏ ଯେ, କୌଣସି କ୍ରମେ ତାହା ଦୂର ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରିକି ଟିକିଏ ଠନ୍ ଶବ୍ଦଟାଏ ହେଲେ ବି ଶିଶୁ ଭୟପାଏ । ଏକୁଟିଆ ରହିବାକୁ ଭୟକରେ । ଏହା ଫଳରେ ସବୁ ସମୟରେ ତାର ପ୍ରାଣରେ ଏକ ଧକ୍କା ଲାଗେ, ଯାହା ଫଳରେ କ ରୋଗ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ । ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି କ୍ଷୀଣ ବା ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ପ୍ରାଣ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଆୟୁଷ କମେ ।

ନିମ୍ନରେ ଏକ ଘଟଣାର ଉଲ୍ଲେଖ କରୁଛି, ଯେଥିରୁ କଥାଟା ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବୁଝାଯିବ ।

କୌଣସି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ରାତିରେ ଏକ ସ୍ଥାନଦେଇ ଆସୁଥିଲା । ସେ ଯେଉଁ ରାସ୍ତାଦେଇ ଘରକୁ ଆସୁଥିଲା, ସେହି ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ଏକ ବରଗଛ ଥିଲା । ଶୁଣାଯାଏ ଯେ, ସେହି ବରଗଛରେ ଗୋଟାଏ ଭୂତ ଅଛି । କେହି କହେ ଯେ ସେହି ଭୂତ ସଙ୍ଗରେ ତାର ଥରେ ଦୁଇଥର ସାକ୍ଷାତ ହୋଇଛି, କେହି କେହି କହନ୍ତି ପ୍ରତି ରାତିରେ ସେଇଟା ଅମୁକ ଗାଁର ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ଗଛକୁ ଯାଏ । ଏହି ବରଗଛ ଭୂତକଥା ଲୋକମୁଖରୁ ଶୁଣି ଶୁଣି, ସେ ଏହି ଗଛ ପାଖକୁ ଆସିଲା ମାତ୍ରେ ତାହା ମନ ଭିତରେ ଭୟହୁଏ । ଦିନେ ତାହାର ସଙ୍ଗୀ ବନ୍ଧୁ ମିଳି ଉକ୍ତ

ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭୟ ଦେଖାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସେହି ଗଛ ଡାଳରେ ଲୁଚି ବସି ରହିଲେ । ସେ ଲୋକ ଯେତେବେଳେ ତା' ଘର ଆଡ଼କୁ ଆସେ, ସେହି ସମୟରେ ସେମାନେ ସେ ଗଛର ଡାଳକୁ ଖୁବ୍ ଯୋରରେ ଦୋହଲାଇଲେ । ସେହି ଲୋକମନରେ ଆଗର ଭୂତକଥା ଜାଗିଉଠିଲା । ସେ ହଠାତ୍ ଚିତ୍କାର କରି ଉଠିଲା ଓ ରାମ ରାମ, ହରି ହରି, କହି ଥରିବାକୁ ଲାଗିଲା । ଅଜ୍ଞାନ ହୋଇ ପଡ଼ିଯିବା ସମୟରେ ତାହାର ବନ୍ଧୁମାନେ ଓହ୍ଲାଇ ଆସି ତାକୁ ଧରିପକାଇ କହିଲେ—ଭୂତ କାହିଁ ? ଆମେ ପରା ତୋ ପଛେ ପଛେ ଆସୁଛୁ । ତାପରେ ତାର ହାତ ଧରି ଗଛ ପାଖକୁ ନେଇ ଭଲରୂପେ ଗଛ ଚାରିପାଖ ଦେଖାଇଦେଲେ । ସେଥିରେ ତାର ଭୟ କିଛି ଉପଶମ ହେଲା ସତ୍ୟ; କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣ ଯେଉଁ ପଥରେ ଚାଲୁଥିଲା ତହିଁରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରୁ ସେହି ରାତିରେ ହିଁ ତାର ଭୀଷଣ ଜ୍ୱର ହୁଏ ଓ ଚାରି ପାଞ୍ଚଦିନ ମଧ୍ୟରେ ତାହାର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ । ଏହିପରି ଅନେକ ଘଟଣା ଘଟିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାବି ଦେଖିବାର କଥା ଏହି ଯେ, 'ଭୂତ ପ୍ରେତ-ଭୟ'ରୁ କିପରି ଗୁରୁତର ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । କେବଳ ଯୋଗୀ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନେ ହିଁ ବୁଝନ୍ତି ପ୍ରାଣରେ ବାଧା ଉପସ୍ଥିତ ହେଲେ କେତେ ପ୍ରକାରର କ୍ଷତିହୁଏ । ସାରକଥା କାହାରିକୁ ଭୂତପ୍ରେତାଦିର ଭୟ ଦେଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଶିଶୁକୁ ଜୋରକରି ଖୁଆଇବା ଅନୁଚିତ୍ । ଏପରିକି ଅନେକସ୍ଥଳରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଶିଶୁର ଖାଇବା ଇଚ୍ଛା ନଥିବାରୁ ସେ ଦୁଧ ଖାଉନାହିଁ କିମ୍ବା ଖାଇବା ନାଁରେ କାନ୍ଦୁଛି, ତଥାପି ତାକୁ ଯୋରକରି ଧରି ତାର ନାକଚିପି ଦୁଧ ଖୁଆଇବା ଦରକାର । ଏପରି ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ କି, ପିଲା ଦୁଧ ନଖାଇଲେ ତାକୁ ଦୁଇ ତିନିଜଣ ମାଡ଼ିବସି ଧରନ୍ତି । କେହି ମୁଣ୍ଡ ଧରିଛି ତ କେହି ଗୋଡ଼ ଧରିଛି, ଠିକ୍ ବଳୀ ପଶୁକୁ ଧରିଲା ପରି । କିନ୍ତୁ କେହି ଭାବି ଦେଖନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ, ଶିଶୁ ଖାଇବାକୁ କାନ୍ଦୁଛି କାହିଁକି ? ନିଶ୍ଚୟ ତାର ଭୋକ ନାହିଁ । କିମ୍ବା ଆଉ କିଛି କାରଣ ଅଛି, ଯହିଁରେ ଖାଇଲେ ଶିଶୁର ଅନିଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ । ଭୋକ ହେଲେ ନଖାଇ କୁଆଡେ ଯିବ । ଫଳକଥା, ଯୋରଜବରଦସ୍ତିରେ ପିଲାକୁ ଖାଇବାକୁ ନଦେଇ ତାର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ ।

ଅନେକ ମା'ଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ, ପିଲାର ପେଟ ଉଞ୍ଚା ଦିଶୁନାହିଁ; ତେଣୁ ତାକୁ ଖୁଆଇବା ଦରକାର । ସେଥିପାଇଁ ଜୋରଜୁଲୁମ କରି ଅତିରିକ୍ତ ଖୁଆଇ ଦେବା । ମାତ୍ର ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ରୋଗ ବଢିବ, ଏହା ମନେରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିଶୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ବିରକ୍ତ କଲେ, କାମକାର୍ଯ୍ୟରେ ଅସୁବିଧା ହେବ କିମ୍ବା ଖୁସି ଗପ କରିବାରେ ବାଧା ପଡ଼ିବ, ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଅନେକ ଏକାଥରେ ଖୁବ୍ ବେଶୀ କରି ଖୁଆଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁଠି ଅତିରିକ୍ତ ଖାଇଲେ ଯୁବାମାନଙ୍କର ଶରୀର ଖରାପ ହୁଏ, ଶିଶୁର ଦେହ କାହିଁକି ଖରାପ ନହେବ, ଏକଥା ମା'ମାନେ ଥରେମାତ୍ର ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଳ୍ପ କିଛିଦିନ ସମସ୍ତ ଭଲ ହେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଶିଶୁର ଅତି ଗୁରୁତର କ୍ଷତି କରିଯାଏ । ଶିଶୁ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ, କେତେ ଅର୍ଥବ୍ୟୟ, କେତେ ରାତି ଅନିଦ୍ରା କଷ୍ଟ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼େ ଭାବି ଦେଖିବାର କଥା । ମୂଳରୁ ଯାହାର ଦେହ ଖରାପ ହେବ, ତାକୁ ପରେ ଭଲ କରିବା ମୁସ୍କିଲ । ଶିଶୁକୁ ତାର ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖୁଆଇବା ଅନିଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟ, ବିଜ୍ଞୋଚିତ ନାହିଁ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାତା ମନେରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିଶୁର ମେରୁଦଣ୍ଡ ମଜଭୁତ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ସିଧାଭାବେ ବସାଇବା କିମ୍ବା ସେହିପରି ଠିଆ ଭାବରେ କାଖରେ ଧରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ମେରୁହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ଓ ବଙ୍କାହୁଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ବଙ୍କାହେଲେ ନାନାରକମ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ, ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି କ୍ଷୀଣହୁଏ । ସାଧୁ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖିବା ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡର ବଳବୃଦ୍ଧି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନାନାପ୍ରକାର ଆସନ କରିଥାନ୍ତି । ମେରୁଦଣ୍ଡ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସଳଖ ନରହିଲେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶ୍ରମସାଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକରି ପାରିବା ଅସମ୍ଭବ । ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସଳଖ ରଖିପାରିଲେ ଶିଶୁର ରୋଗ କମ ହେବ, ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବା ହେତୁ ତାର ଆୟୁ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବ ।

ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡରେ କିମ୍ବା ପିଠିରେ କଦାପି ନକାଳେ ଚପେଟାଘାତ କରିବ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ଚାପୁଡ଼ା ମାରିବ ନାହିଁ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ନଷ୍ଟହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପରମାୟୁ ମଧ୍ୟ କ୍ଷୟହୁଏ । ପିଠି ହେଉଛି ବାୟୁର ସ୍ଥାନ । ଯେଉଁସବୁ ନାଡ଼ୀଦେଇ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରେ, ସେ ସମସ୍ତ ନାଡ଼ୀ ପିଠି ଉପର ଦେଇ ମୁଣ୍ଡକୁ ଯାଇଛି । ସେହି କାରଣରୁ ପିଠିରେ ମାରିଲେ ପ୍ରାଣ-ପ୍ରବାହ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡ ଆଉ ପିଠିରେ କେବେହେଲେ ମାରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେ ।

ଅନେକ ଶିଶୁକୁ ଆଦର କରି କୋଳଛଡା କରନ୍ତିନାହିଁ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । କାରଣ, ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଶରୀରର ତେଜ (ଇଲେକ୍ଟ୍ରିସିଟି)

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଶରୀର ଧାରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଦେଖିବେ ଯେଉଁସବୁ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଆଦର କରି କୋଳରେ କୋଳରେ ରଖାଯାଏ, କିଛି ଦିନ ପରେ ଏହିସବୁ ଶିଶୁଙ୍କର ଏମିତି ରୋଗ ଧରେ ଯେ, ତାହା ସହଜରେ ଯାଏ ନାହିଁ । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କୋଳକାଖରେ ଯେତେ କମ ରଖାଯାଏ ସେତେ ଭଲ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଓ ପରିଶ୍ରମୀ ହୁଏ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ଦୂଷିତ ହେବାର କାରଣ

ଶିଶୁମାନେ ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରେ ଯାହା ଦେଖନ୍ତି ବା ଶୁଣନ୍ତି ତାହା ଶିଖନ୍ତି ବା କରନ୍ତି । ମାତାପିତା ହିଁ ପ୍ରଧାନ ଗୁରୁ । ମାତା ପିତାଠାରୁ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷା, ମାତାପିତା ଯଦି ମିଛ କହନ୍ତି, ସନ୍ତାନ ନିଶ୍ଚୟ ମିଥ୍ୟାବାଦୀ ହେବ । ପିତା ମାତାଙ୍କର ଚରିତ୍ର ଉପରେ ସନ୍ତାନ ସ୍ୱଭାବର ଭଲ ମନ୍ଦ ନିର୍ଭର କରେ । ପିତାଠାରୁ ମାତାର ସ୍ୱଭାବ ଉପରେ ଅଧିକ ନିର୍ଭର କରେ । କାରଣ 'ମା' ଭୂମି ସ୍ୱରୂପା । ଭୂମି ଯଦି ଭଲ ନ ହୁଏ, ଶତ ଶତ ବୀଜ ରୋପଣ କଲେ ମଧ୍ୟ ଗଛ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେହିପରି ମାତାର ସ୍ୱଭାବ ଭଲ ନହେଲେ, ସନ୍ତାନର ସ୍ୱଭାବ କୌଣସିମତେ ଭଲ ହେବ ନାହିଁ । ପୃଥିବୀରେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେତେ ଲୋକ ଉନ୍ନତି କରିଛନ୍ତି ବା କରୁଛନ୍ତି, ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର 'ମା' ଉନ୍ନତ ଥିଲେ ବା ଅଛନ୍ତି । ଧ୍ରୁବ, ପ୍ରହ୍ଲାଦଙ୍କର ବିଷୟ ଭାବି ଦେଖନ୍ତୁ । ମା ଯଦି ଉନ୍ନତ ନ ହୋଇଥାନ୍ତେ, ସେମାନେ ଏତେଦୂର ଉନ୍ନତ ହୋଇ ପାରିଥାନ୍ତେ କି ? ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗରେ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁସବୁ ଲୋକ ଉନ୍ନତି କରି ଯାଇଛନ୍ତି, ତାଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କଲେ ଦେଖାଯିବ, ସେମାନଙ୍କ ମାତାମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ଅତି ଶାନ୍ତ, ଧୀର ଓ ଉନ୍ନତ ।

କୌଣସି ଏକ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ସହିତ ଏ ବିଷୟରେ ଆଳାପ କରିବାରୁ ସେ କହିଲେ ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତରେ ପ୍ରକୃତ ମାତାର ଅଭାବ ବୋଲି ଭାରତର ଏଇ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଓ ବହୁ ମିଥ୍ୟା, ପ୍ରବଞ୍ଚନା, ନାନାପ୍ରକାର ବ୍ୟଭିଚାର ଭରି ରହିଛି । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' ତିଆରି ନ ହୋଇଛନ୍ତି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାରତର କୌଣସି ପ୍ରକାରେ କଲ୍ୟାଣ ନାହିଁ ।

କି କି କାରଣରୁ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ଚରିତ୍ର ଖରାପ ହୁଏ, ତାହାର ମୋଟାମୋଟି କେତେଗୋଟି ବିବରଣୀ ଦେଉଅଛୁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ମାତାପିତା ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ, ମିଛ ସତ କାହାକୁ କହନ୍ତି । ମନେ-କର ଶିଶୁଟି କୌଣସି କାରଣରୁ କାନ୍ଦୁଛି । ମାତା ତାହାକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ କହିଲେ, ତୋତେ ଗୋଟିଏ ମିଠାଇ ଦେବି । ଶିଶୁ ହୁଏତ ଖାଇବା ଆଶାରେ ଶାନ୍ତ ହେଲା । ମା କିଛି ସମୟ ଏବେ୍େତେଣେ ହେବା ପରେ ଶିଶୁକୁ ଅଣ୍ଡା ହୋଇଥିବାର ଦେଖି ମା ମିଠେଇର ଆଉ ନାଁ ଗନ୍ଧ ଧରିଲେ ନାହିଁ । ଅନେକେ ଏହିପରି କରିଥାନ୍ତି । ଶିଶୁ ମଧ କିଛି ସମୟ ପରେ ମିଠେଇ କଥା ଭୁଲିଗଲା । ମାତା ବିଚାରିଲେ ଶିଶୁକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାର ଏହା ଏକ ସୁନ୍ଦର କୌଶଳ । କିନ୍ତୁ ଥରେ ମାତ୍ର ଭାବିଲେ ନାହିଁ ଯେ, ଏହି ସାମାନ୍ୟ ମିଥ୍ୟାରୁ ଶିଶୁର ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନ-କେଦାରରେ ମିଛର ବୀଜ ବୁଣାଗଲା ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାତାପିତା ଭାବି ଦେଖି ପାରନ୍ତି, ଦିନ ଭିତରେ ସେମାନେ କେତେ ପ୍ରକାର ମିଛ କଥା ଶିଶୁକୁ ଶିଖାଉଛନ୍ତି, ତାହାର ସୀମା ସଂଖ୍ୟା ନାହିଁ । କେବଳ ମିଥ୍ୟା ନୁହେଁ, ହିଂସା, ଦ୍ୱେଷ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ ପ୍ରଭୃତି ଯାବତୀୟ ଅସଦ୍‌ଭାବ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାନ୍ତି । ସନ୍ତାନର ଚରିତ୍ର ଭଲ କରିବାକୁ ହେଲେ, ମାତାପିତା ଉଭୟେ ଅତି ସତର୍କ ଭାବରେ ଚାଲିବା ଉଚିତ୍ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଇଂରେଜ ଜାତିର ଅନେକ ବିଷୟ ଅନୁକରଣ କରିବାକୁ ଯାଇଁ, ମାତ୍ର ସେମାନେ ହିନେ ହେଲେ ଶିଶୁ ନିକଟରେ ମିଛ ବା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅନ୍ୟାୟ ଆଚରଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଶିଶୁ ପାଳନ କରି ଜାଣନ୍ତି । କେବେହେଲେ ସେମାନେ ଶିଶୁର ସ୍ୱାଧୀନତା ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଗୋଟିଏ ଘଟଣାର ଉଲ୍ଲେଖ କରୁଛି, ତହିଁରୁ ବେଶ୍ ବୁଝି ପାରିବେ । ଦିନେ ରାତିରେ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଈଶ୍ୱର ଚନ୍ଦ୍ର ବିଦ୍ୟାସାଗର ମହା-ଶୟଙ୍କର ଗୋଟିଏ ପୁତ୍ର, ରାତି ବାରଟା ଗୋଟାଏ ହେବ କୌଣସି କାରଣରୁ ବିରକ୍ତ ହୋଇ ଭୟଙ୍କର ଭାବେ କାନ୍ଦିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ମାତା ତାହାକୁ ଶାନ୍ତ କରି ପାରିଲେ ନାହିଁ । ଅବଶେଷରେ ମା କହିଲେ—ତୋତେ ଗୋଟିଏ ସନ୍ଦେଶ ଆଉ ଗୋଟିଏ ରସଗୋଲ୍ଲା ଦେବି । ତୁ କାନ୍ଦନା । ସୁନା ପୁଅ ପରା । ସୁଖାଦ୍ୟର ନାଁ ଶୁଣି ଶିଶୁର କାନ୍ଦଣା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା । ଦଶ ବାର ମିନଟ୍ ଚାଲିଗଲା । ମାତା ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ୟମନସ୍କ କରିବାପାଇଁ ବାରପ୍ରକାର କଥା କହିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଏ ବିଷୟ ବିଦ୍ୟାସାଗର ମହାଶୟ ଶୁଣି ଗୃହିଣୀଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, ତୁମ ଘରେ ସନ୍ଦେଶ, ରସଗୋଲ୍ଲା ଅଛି କି ? ଗୃହିଣୀ କହିଲେ ନାଁ ।

ବିଦ୍ୟାସାଗର ମହାଶୟ କାଳବିଳମ୍ବ ନକରି ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଏକ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ଦୋକାନକୁ ଯାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଦରୁ ଉଠାଇ ଗୋଟେ ସନ୍ଦେଶ ଓ ଗୋଟିଏ ରସଗୋଲା କିଣି ଆଣିଲେ। ଗୃହିଣୀଙ୍କୁ ଦେଇ କହିଲେ, ନିଅ ସ୍ୱାକୁ ପୁଅକୁ ଦିଅ। ଗୃହିଣୀ ଏ ବ୍ୟାପାର ଦେଖି କହିଲେ, ମୁଁ ତ ପିଲାକୁ ଭୁଲାଇ ଶାନ୍ତ କରି ପାରନ୍ତି। ଏତେ ରାତିରେ ଏ ସବୁ ନ ଆଣିଥିଲେ କ'ଣ ଚଳି ନ ଥାନ୍ତା? ବିଦ୍ୟାସାଗର ମହାଶୟ କହିଲେ, ଯଦି ଏହିକ୍ଷଣି ତାକୁ ସନ୍ଦେଶ, ରସଗୋଲା ଦିଆ ହୋଇ ନ ଥାନ୍ତା, ତେବେ ଏହିଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ମିଛ କଥା ଶିକ୍ଷା ଦିଆ ହୋଇଥାନ୍ତା। ଆଜିଠାରୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏପରି ମିଥ୍ୟା ପ୍ରଲୋଭନ ଦେଖାଇ କଷ୍ଟ କରିବ ନାହିଁ। ଏହିପରି ସାମାନ୍ୟ କାରଣରୁ ଶିଶୁ ଶେଷରେ ସମସ୍ତ ଅସତ୍ ବୃତ୍ତି ଶିକ୍ଷା କରିଥାଏ। ଆମର ଭାବି ଦେଖିବାର କଥା, ମହତ୍ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କିପରି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ଦୂଷିତ ହେବାର ଅନ୍ୟ କାରଣ

ମାତାପିତା ଯଦି ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି, ସନ୍ତାନ ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବ। ଆଉ ମଧ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ କୌଣସିମତେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରିବ ନାହିଁ। ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ କଥା କହିବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସର ଗତି ଦ୍ରୁତ ହୁଏ। ଫଳରେ ଆୟୁ ଅଧିକ କ୍ଷୟ ହୁଏ।

ମାତାପିତା ଯଦି ବହୁତ କହନ୍ତି ଏବଂ ବାଜେ କଥା ଗପନ୍ତି, ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟ ବାଜେ କଥା କହିବ। ବେଶୀ କଥା ନକହି ରହିପାରିବ ନାହିଁ। ଅଧିକ କହିବା କାରଣରୁ ମିଛ କଥା ମଧ୍ୟ କହିବାକୁ ଶିଖିବ। ଅଧିକନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ନ ହୋଇ କ୍ଷୀଣାୟୁ ହେବ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ମୃତି ନଷ୍ଟ ଓ ଆୟୁ କ୍ଷୟର କାରଣ

ମନେକର ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଶୋଇଛି। ନିଜର ହାତ ଚୋଷୁଛି କିମ୍ବା ମୁହଁ ଭିତରେ ଆଙ୍ଗୁଳି ରଖି ଶୋଇ ପଡ଼ିଛି। ସେହି ସମୟରେ ମାତା ଶିଶୁକୁ ଆଦର କରିବା ପାଇଁ ତାହା ପାଖକୁ ଯାଇ କହିଲେ, ଧନ ମୋର ଶୋଇଛି। କିମ୍ବା କୌଣସି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ଶିଶୁର ମନକୁ ଅନ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ନେଲେ। କିନ୍ତୁ ଏ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶିଶୁର ମନ ଚଞ୍ଚଳ ହୁଏ। ତାହାର ଫଳ ମଧ୍ୟ ଖରାପ

ହୁଏ । ଏଇ ସାମାନ୍ୟ ଗୋଟାଏ କାରଣ ଦେଖାଇଲି । କେତେ ଭାବରେ ଯେ ଶିଶୁର ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବ ନଷ୍ଟ କରିଦେଉ, ତାହା ନିଜେ ମଧ୍ୟ ବୁଝି ପାରୁନା । ସାରକଥା ଶିଶୁର ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବ ଯେତେ ନଷ୍ଟ ହେବ, ତାହାର ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ସେତକ କମି କମି ଯିବ ।

ଶିଶୁ ଶୋଇଛି । ତାକୁ ଉଠାଇବା ଚେଷ୍ଟାରେ ଯୋରରେ ଧମକ ଦେବା କିମ୍ବା ନିଜର ଆମୋଦ ଆମୋଦ, ଆହ୍ଲାଦ ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ କୋଳରେ ଧରି କେତେକ୍ଷଣ ନଚାଇବା, ଆଦି କାରଣରୁ ତା'ର ମନ ଚଞ୍ଚଳ ହୁଏ । ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ରମଣ କରେ ।

ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ହେଉ ଶିଶୁର ସ୍ୱାଧୀନତା ନଷ୍ଟ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଶିଶୁକୁ ଭୋକ ହେଉଛି, ବା ନିଦ ମାଡ଼ୁଛି ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ କାନ୍ଦୁଛି, ମା ବିରକ୍ତ ହୋଇ ଧମକ ଚମକ ଦେଖାଇଲେ ବା ଦୁଇଟା ଗୁପଡ଼ ବସେଇ ଦେଲେ । ଏହିପରି ଅନେକ ମାତା କରିଥା'ନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଥରେ ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ, ଶିଶୁ କଥା କହିପାରେନା । କୌଣସି କାରଣରୁ କାନ୍ଦିକରି ଜଣାଇଥାଏ । ଦୁଗ୍ଧପାୟୀ ଶିଶୁ ଏମିତି ବା କି ଅପରାଧ କରିପାରେ ଯେ, ତାକୁ ନ ଧମକାଇଲେ କିମ୍ବା ତା' ପିଠିରେ ଯାଁଟା ବସାଇ ନ ଦେଲେ ଚଳେନା । କିନ୍ତୁ ସେଥିରେ କ'ଣ ଶିଶୁ ନିରସ୍ତ ହୁଏ ? ବୋଧହୁଏ ନା । ଅବୋଧ, ହିଂସା, ଦ୍ୱେଷ ଶୂନ୍ୟ ସରଳ ମୂର୍ତ୍ତି ଶିଶୁକୁ ଯେଉଁ ମା' ଧମକେଇ ପାରେ ବା ମାରି-ପାରେ, ସେ 'ମାତା' ପଦର ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ବାସ୍ତବରେ ଆଜିକାଲି ଶିକ୍ଷିତ ମା'ର ଅଭାବ ।

ଗୋଟିଏ ତିନ ବର୍ଷର ଶିଶୁ ତାହାର ମାତୃସ୍ତନ୍ୟ ଖାଏ । ମା ତା'ର ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ ଛଡାଇବା ଚେଷ୍ଟାରେ ଥିଲା । ଦିନେ ଶିଶୁ ସ୍ତନ ଚୁଷିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲା । ମାତା କିନ୍ତୁ କୌଣସି ମତେ ସ୍ତନ ଦେବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ ନୁହେଁ । ପିଲାଟି କାନ୍ଦି ଅସ୍ଥିର । ମା ବିରକ୍ତ ହୋଇ ତା'ର ଗାଲକୁ ଏତେ ଜୋରରେ ଚିପି ଧରିଲା ଯେ, ଶିଶୁର ମୁହଁରୁ ରକ୍ତ ବାହାରି ପଡ଼ିଲା । ସେ ଶିଶୁର ପ୍ରାଣରେ କିପରି ଗୁରୁ ଆଘାତ ଲାଗିଲା ତାହା ବୁଝିବାର ଶକ୍ତି ମା'ର ନଥିଲା ।

ମନ ଶାନ୍ତ ଥିଲେ ଥରେ ମାତ୍ର ଶୁଣିଲେ ମନେ ରହିଯାଏ । ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସମୟରେ ଯାହା ଥରେ ଦେଖେ ବା ଶୁଣେ, ତାହା ଶିଶୁକୁ ଦୁଇଥର କହିବାକୁ

ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଏ ବିଷୟରେ ନଜର ରଖିଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରମାଣ ପାଇ ପାରିବେ ।

ଶିଶୁର ସର୍ଦ୍ଦି ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା

ଶିଶୁର ସର୍ଦ୍ଦି ହେଲେ ତାକୁ ଗାଈ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଅନୁଚିତ । ଶାଗୁ, ବାର୍ଲି ଦିଆଯିବା ଭଲ । ମାତା ମଧ୍ୟ ଯେଉଁ କେତେଦିନ ନଡ଼ିଆ, ଦୁଧ, ଦହି ଆଦି ଖାଇବାର ନୁହେଁ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ଏକ ଗ୍ରାମରେ ୪।୫ ବିନ୍ଦୁ ମହୁ ମିଶାଇ ସକାଳ ସଞ୍ଜରେ ୨।୩ ଦିନ ଖୁଆଇଲେ ଶିଶୁର ସର୍ଦ୍ଦି ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

ଶିଶୁର ପେଟ କାମୁଡ଼ା ଚିକିତ୍ସା

ପ୍ରଚୁର ଗୁରୁପାକ ଜିନିଷ ଖାଇବା, ବେଶୀ ଉଚ୍ଛୁରରେ ଖାଇବା ଆଦି କାରଣରୁ ଶିଶୁର ପେଟକାମୁଡ଼ା ବା ପେଟର ବେଦନା ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ, ପ୍ରଥମତଃ ସେଦିନ ତା'ର ଝାଡ଼ା ହୋଇଛି କି ନା ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ଯଦି ଝାଡ଼ା ହୋଇ ନ ଥାଏ, ତେବେ ଯେପରି ଝାଡ଼ା ଶୀଘ୍ର ହୁଏ, ତାହାର ଉପାୟ କରିବାକୁ ହେବ । ଝାଡ଼ା ହେଲା ପରେ ଯଦି ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ନହୁଏ, ତେବେ ମା ସ୍ତନରୁ ଏକ ଗ୍ରାମ ଦୁଗ୍ଧ ନେଇ ତହିଁରେ କୋଳେ ରସୁଣକୁ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ପକାଇବ ଏବଂ ୧୦।୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ସେହି ଦୁଗ୍ଧକୁ ଶିଶୁକୁ ପିଆଇ ଦେବ । ପେଟରେ ଗରମ ସେକ ମଧ୍ୟ ଦେବ । ଏତିକରେ ପେଟବେଦନା ଅତି ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା କରାଇବାର ପ୍ରଣାଳୀ

ଶିଶୁ ଓ ବାଳକ ବାଳିକାମାନଙ୍କର ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଭାବେ ଝାଡ଼ା ହେଉଛି କି ନା, ତାହା ମାତାର ଦେଖିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଯଦି ଦିନେ ଝାଡ଼ା ନ ହୁଏ, ତେବେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଝାଡ଼ା କରାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଦୁଇ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବ ଖଣ୍ଡେ ପାନ ଡେମ୍ଫରେ କିଛି ମହୁ ଲଗାଇ ଶିଶୁର ମଳ-ଦ୍ୱାର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦେବ ଏବଂ ଉକ୍ତ ଡେମ୍ଫକୁ ବାହାରକୁ ଆଣି ପୁନର୍ବାର ମହୁରେ ବୁଡ଼ାଇ ମଳଦ୍ୱାର ଭିତରକୁ ଦେବ । ଏହିପରି ୨।୩ ଥର କରି ସାରିବା ପରେ ଡେମ୍ଫଟିକୁ ଏକ ଇଞ୍ଚ ଯାଏ ମଳଦ୍ୱାର ଭିତରକୁ ଠେଲି ଦେବ ଏବଂ ଏକଇଞ୍ଚ ମଳଦ୍ୱାର ବାହାରକୁ ରହିଥିବ । ଏହିପରି କେତେ ମିନିଟ୍

ରଖିବା ପରେ ଝାଡ଼ା ହୋଇଯିବ । ମହୁ ଅଭାବରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ । ମାତ୍ର ମହୁର ଝାଡ଼ା କରାଇବାର ଗୁଣ ଅଦ୍ୱିତୀୟ । ଲେମ୍ପକୁ ମହୁଯୁକ୍ତ କରି ୨।୩ ଥର ମଳଦ୍ୱାର ଭିତରକୁ ଦେବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି, ମହୁ ଯେପରି ବେଶି ପରିମାଣରେ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ମଧ୍ୟକୁ ଯାଇପାରେ ।

ଝାଡ଼ା କରାଇବାର ଅନ୍ୟ ଉପାୟ

'ଗ୍ଲିସରିନ୍ ସପୋଜ ଟୋରୀ' ନାମକ ଏକ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ବଜାରରେ କିଣିବାକୁ ମିଳେ । ତାହାର ଝାଡ଼ା କରାଇବାର ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ଅଛି । ସହରାଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନେ ଯେ କୌଣସି ଲୋକର ଯେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଉକ୍ତ ସପୋଜ ଟୋରୀ ବ୍ୟବହାର କରି ଝାଡ଼ା କରାଇ ପାରିବେ । ମାତ୍ର ପଲ୍ଲୀଗ୍ରାମରେ ଯେଉଁଠାରେ କ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ପାଇବାର ଉପାୟ ନାହିଁ, ସେଠାରେ ସନ୍‌ଲାଇଟ ବା ଯେ କୌଣସି ଗାଧୁଆ ସାବୁନକୁ ଗୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଏବଂ ଉକ୍ତ କଟା ସାବୁନକୁ ଚକଟି ଗୋଟିଏ ଖଜୁରୀକୋଳି ମଞ୍ଜି ପରି କରିବ । ସେହି ସାବୁନ ପିଣ୍ଡର ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡ ଗୋଜିଆ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ମଳଦ୍ୱାର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇ କିଛି ସମୟ ରଖିଲେ, ଝାଡ଼ା ହୋଇଯିବ ।

ଶିଶୁ କାନବନ୍ଧା ଚିକିତ୍ସା

ଶିଶୁର କାନ ବନ୍ଧିଲେ ବା ଟାଣିଲେ ସେ ଅନେକ ସମୟରେ କାନକୁ ରଗଡ଼ିବାର ଦେଖାଯାଏ । ମାତ୍ର ସ୍ତନ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ ଏ ସଦା ସର୍ବଦା ଚିତ୍କାର କରି କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗେ ।

କୋଳେ ବା ପାଖୁଡ଼ାଏ ରସୁଣକୁ ମଝିରୁ ଚିରିଦେଇ ଅଳ୍ପ ସୋରିଷ ତେଲରେ ପକାଇ ଗରମ କରିବ । ସେହି ତେଲ ଉଷୁମ ଉଷୁମ ଥାଇ ଶିଶୁ କାନରେ ପକାଇବ ଏବଂ କନାରେ ଗୋଟିଏ ପୁଟୁଳା କରି ତାକୁ ନିଆଁକୁ ଦେଖାଇ ଶିଶୁ ସହିପାରିବା ଭଳି ତାତିରେ ତାର କାନକୁ ସେକିଦେବ । ଏଥିରେ ଶିଶୁର କାନଟେଣକା ଅତିଶୀଘ୍ର ଉପଶମ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି ଛୋଟ ତାଳପତ୍ର ବାହୁଙ୍ଗା ଖଣ୍ଡେ ଆଣି ତାର ଦୁଇ ପାଖରେ ଥିବା କରତ ପରି କଣ୍ଟା ଅଂଶକୁ କାଟି ବାହାର କରିଦେବ । ତାପରେ ଚୁଲି ନିଆଁରେ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ତତାଇବ । ବାହୁଙ୍ଗାଟି

ଭଲକରି ଚାଞ୍ଚଗଲେ ଲୁଗା ଚିପୁଡ଼ିଲା ପରି ଚିପୁଡ଼ି ଦେଲେ ତହିଁରୁ ଯେଉଁ ପାଣି ବାହାରିବ, ତାହା ଉଷୁମ ଥାଇ କାନରେ ପକାଇଲେ କାନଫଣା ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଶିଶୁର ଆଖିଧରା ଚିକିତ୍ସା

ଶିଶୁର ଆଖି ଧରିଲେ ବା ଲାଲ ହେଲେ ମାତୃସ୍ତନ୍ୟର ଦୁଗ୍ଧ ପକାଇବାକୁ ହେବ । ଆଖି ପାଖକୁ ସ୍ତନ ନେଇ ଚିପିକରି ଆଖି ଭିତରକୁ ଦେବା ଯଥାର୍ଥ ହେବ । ଏହିପରି ୨।୩ ଥର ପକାଇଲେ ଶିଶୁର ଆଖିଧରା ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

ଥାଲକୁଡ଼ି ପତ୍ରକୁ ହାତରେ ମକଚି ତାର ୨।୩ ବିନ୍ଦୁ ରସ ଦିନ ଭିତରେ ୨।୩ ଥର ପକାଇଲେ ଆଖି ଧରିବା ଭଲ ହୁଏ ।

ଶିଶୁର ବଥ, ଫୁଲା, ଦରଜଆଦିର ଚିକିତ୍ସା

ଶିଶୁର କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବଥ, ବିସ୍ଫୋଟକ ବା ଆଘାତଜନିତ ବେଦନା ଫୁଲା ଆଦି ହେବାର ଦେଖାଗଲେ, ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାତା ମୁଖର ଅମୃତ (ଛେପ) ଦିନକୁ ଦୁଇ ତିନିଥର ପୀଡ଼ିତ ସ୍ଥାନରେ ମାଲିଶ କଲେ ଆଉ ଡ଼ାକ୍ତର କବିରାଜ ଡାକିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ବ୍ୟାଧି ଆରମ୍ଭରୁ ପ୍ରୟୋଗ ଦରକାର । ବିଳମ୍ବରେ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହେବା ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ ।

ଶିଶୁର ଜ୍ୱର ଚିକିତ୍ସା

ଜ୍ୱର ହେଲେ ଶିଶୁମାନେ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ମା ସେତେବେଳେ ଜ୍ୱର ହୋଇଛି କି ନା ବୁଝିପାରନ୍ତି, ମାତାର ସ୍ତନ 'ଥର୍ମୋମିଟର'ର କାମ କରେ । ସ୍ତନ ମୁହଁରେ ଦେଲାମାତ୍ରେ ଗରମ ଜଣାପିବ । ଏହି ଅତି ସହଜ ଉପାୟରେ ଶିଶୁର ଜ୍ୱର ବୁଝାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ସନ୍ତାନକୁ ସ୍ତନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଏଇ ସୁବିଧାଟି ପାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଶରୀର ଅନେକ କାରଣରୁ ଗରମ ହୋଇଥାଏ । ଗରମ ହେଲା ବୋଲି ଯେ ଜ୍ୱର ହେଲା ସେପରି ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ସ୍ତନ୍ୟ ମୁହଁରେ ଦେଲେ କେବଳ ମାତ୍ର ଜ୍ୱର ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଗରମରେ ମାତୃସ୍ତନ୍ୟରେ ଗରମ ଅନୁଭୂତ ହେବନାହିଁ ।

ଶିଶୁର ଜ୍ୱରହେଲେ ପ୍ରସୂତି ଦୁଇଓଳି ଘିଅ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଓଳାଏ ଘିଅ ଓଳାଏ ରୁଟି ଖାଇବା ଦରକାର ।

ଅଧତୋଳା ପରିମାଣ ତୁଳସୀ ପତ୍ରର ରସରେ ଟିକିଏ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କରି ଶିଶୁକୁ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଖୁଆଇଲେ ଜ୍ୱର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଶିଶୁର ସର୍ଦ୍ଦି ଜ୍ୱର ଚିକିତ୍ସା

ଶିଶୁର ସର୍ଦ୍ଦି ଜ୍ୱର ଓ କାଶ ହେଲେ ଗାଈ ଦୁଧ ଖୁଆଇବା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେବ । ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇ ଦେବ ଓ ଗୁମଚେ ତୁଳସୀ ପତ୍ରର ରସରେ ମହୁ ୨।୩ ଟୋପା ମିଶାଇ ସକାଳେ ପିଆଇ ଦେବ । ଏଥିରେ ଯଦି ଭଲ ନହୁଏ, ଝାଡ଼ା କରାଇବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଝାଡ଼ା କରାଇ ଦେବ । ପ୍ରସୂତିର ନଡ଼ିଆ, କଦଳୀ, ଦହି ଆଦି ରସବର୍ଦ୍ଧକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ଏଥିରେ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ସର୍ଦ୍ଦି ଜ୍ୱର ଓ କାଶ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

କାଶ ଯଦି ଏଥିରେ ନ କମେ ତାହାହେଲେ ଟିକିଏ ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳି ଟିକିଏ ଆଖୁ ଗୁଡ଼ ସଙ୍ଗରେ ପାଣି ଦେଇ ଚକଟି ଦେବ । ମାସକର ଶିଶୁପାଇଁ ୮।୧୦ ଟୋପା ଓ ବଡ଼ ଶିଶୁପାଇଁ ୨୦।୨୫ ଟୋପା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହି ତେନ୍ତୁଳି ଗୋଳା ପାଣି ଖୁଆଇ ଦେବ । ଏତଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ସର୍ଦ୍ଦି ଜ୍ୱର ଓ କାଶସଂଯୁକ୍ତ ଜ୍ୱର ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ । ଶିଶୁର ଛାତିରେ କଫ ବସିଗଲେ ବା ଶୁଖିଗଲେ ଏହି ଗୁଡ଼ ତେନ୍ତୁଳି ପାଣି ଖୁଆଇଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ । ଭୟର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ତେବେ ତେନ୍ତୁଳି ଯେପରି ଦଶବର୍ଷରୁ କମ ପୁରୁଣା ନହୁଏ ।

ଶିଶୁର ମୁଖରୋଗ ଚିକିତ୍ସା

ସୋହାଗା ବା ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି ଖାଣ୍ଟି ଜାଚିତ ମହୁସହ ମିଶାଇ ଜିଭ ତାଳୁ ଓ ଓଷ୍ଠ କ୍ଷତ ଆଦିରେ ଦିନକୁ ୩।୪ ଥର କରି ଲଗାଇଲେ ଦୁଇ ତିନିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ମୁଖକ୍ଷତ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ସାଧାରଣ ରୋଗ

ଅନ୍ଧାରକଣା ଚିକିତ୍ସା

ଅନ୍ଧାର କଣା ହେଲେ ରାତିରେ ଆଖିକୁ କିଛି ଦିଶେ ନାହିଁ । ଖାଣ୍ଟି ଜଡ଼ାତେଲ କିମ୍ବା ମାଛତେଲ ଆଖିରେ ପକାଇଲେ ଅନ୍ଧାରକଣା ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଅର୍ଶ ଚିକିତ୍ସା

ପାଞ୍ଚଟି ଜୀବନ୍ତ ଛାରପୋକ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭିତରେ ରଖି କୋଳ ଓଳି ଖାଲି ପେଟରେ ଗିଳିକରି ଲଗ ଲଗ ତିନିଦିନ ଖାଇବାକୁ ହେବ ।

ଅରଖ କ୍ଷୀର ସହ ଅଫିମ ମିଶାଇ ଅର୍ଶ-ବଳିରେ ଲଗାଇଲେ ଜ୍ୱାଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ଶୋଧିତ ଗନ୍ଧକ ଗୁଣ୍ଡକରି ଅଧତୋଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓଜନର ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଲି ପେଟରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ସହ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବୀ ଅର୍ଶ ଅଳ୍ପକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଅର୍ଶ ରୋଗର ତେଉଁରିଆ

ଶନି କିମ୍ବା ମଙ୍ଗଳବାର ଅମାବାସ୍ୟା ତିଥିରେ, ଲୁଗା ବୁଣାଳୀଙ୍କର ବୁଣିବାର ସୂତା କିଣ୍ଡାଟି କାହାରିକୁ ନଜଣାଇ ନେଇ ଆସିବ, ତାପରେ ତାଳମ୍ବ ଗଛର ମଲ୍ଲିଙ୍ଗ କିଛି ଉଠାଇ ନେବ । ଏହି ମଲ୍ଲିଙ୍ଗର ଟିକିଏ କାଠକୁ ଏହି ସୂତାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଗୋଟିଏ ରୂପା ତେଉଁରିଆରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିବ ଏବଂ ଜଉ ଦେଇ ତେଉଁରିଆ ମୁହଁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବନ୍ଦ କରିଦେବ । ଯେପରିକି ଛିଦ୍ରରେ ପାଣି ପବନ ନପଶେ । ଅନ୍ୟ ସୂତାରେ ଗୁନ୍ଥି ଏହି ତେଉଁରିଆକୁ ଶନି କିମ୍ବା ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ଅଣ୍ଟାରେ ପିନ୍ଧିବ । ଯେଉଁଦିନ ପିନ୍ଧିବ, ସେହିଦିନଠୁଁ ରକ୍ତ-ସ୍ରାବ ବନ୍ଦହେବ । କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଅର୍ଶର ସମସ୍ତ ଉପଦ୍ରବ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯିବ ।

ଏହି ସୂତା ଛଡ଼ା ଯେ କୌଣସି ସୂତାରେ ଅନେକ ଲୋକ ଉପକାର ପାଇଛନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ଅର୍ଶ ରୋଗରେ ଭୋଗୁଛନ୍ତି ସେମାନେ ଏହି ନିୟମଟି ପାଳନ କରି ଦେଖିବେ ଏବଂ ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ସଂଗ୍ରହ କରି ରଖି-ଦେଲେ ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ଉପକାର ହେବ ।

ଆମାଶୟ ବା ଶୂଳା ଝାଡ଼ାର ଚିକିତ୍ସା

ଥାଲକୁଡ଼ି ପତ୍ର ୨।୪ଟା ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଧୋଇ ହାତରେ ମକଚି ଦୁଇ ଆଖିରେ ଦୁଇଟୋପା ରସ ଦେବ । ଦୁଇଥର ଏହିପରି କଲେ ଆମାଶୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

୧୦।୧୨ଟି ବେଲପତ୍ର ୭ଟି ଗୋଲମରିଚ ସହ ଶିଳରେ ବାଟି ୭ଟି ବଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ଓ ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ପାଣିସହ ସାତଟିଯାକ ବଟିକା ୪ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଦିନେ ମାତ୍ର ଖାଇଲେ ଆମାଶୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ଖୁବ୍ ବେଶିରେ ତିନି ଦିନରୁ କୌଣସି ରୋଗୀକୁ ଅଧିକ ଖାଇବାକୁ ହେବ ନାହିଁ । ଶୂଳ ଝାଡ଼ାର ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଔଷଧ । ରକ୍ତାମାଶୟରେ ଫଳପ୍ରଦ ନୁହେଁ । ବାଳକର ଅର୍ଦ୍ଧମାତ୍ରା ।

ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପିଆଜ (ଓଲଜାଖାସ୍ୟ ନୁହେଁ ଦେଶୀ ପିଆଜ)କୁ ଛୁରିର ଅଗଆଡ଼ ଛୁରୀରେ ମଝିରୁ ଦୁଇଭାଗ କରି ଏପରି ଭାବରେ କାଟିବାକୁ ହେବ ଯେ, କାଟିଲେ ମୂଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯିବ, ମାତ୍ର ପିଆଜ ଦ୍ୱିଖଣ୍ଡ ହେବ ନାହିଁ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଛୁରୀ ଅଗରେ କିଛି ଚୂନ ନେଇ ପିଆଜର କଟାସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ଦେବ । ଚାରିରେ ପିଆଜକୁ ଯୋଡ଼ି ଦେଇ କାଗଜ ଭିତରେ ଗୁଡ଼ାଇ ରଖିଦେବ । ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ରୋଗୀ ଉକ୍ତ ପିଆଜକୁ ଚୋପାସୁଦ୍ଧା ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ଆମାଶୟ, ରକ୍ତାମାଶୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ । ଯଦି ପାନକରେ ଆରୋଗ୍ୟ ନହୁଏ ୨।୪ ଦିନ ପରେ ଆଉ ଏକପାନ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ନିୟମରେ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ବାଳକବାଳିକାଙ୍କର ଅର୍ଦ୍ଧମାତ୍ରା ।

ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଆମାଶୟ ଓ ରକ୍ତାମାଶୟ ଆରୋଗ୍ୟର ଉପାୟ

ପିଆରୀ ବା ପିଜୁଳି (ଗୁଞ୍ଜୁଳିଆ) ଗଛର ଅଗି ବା ଅଗପତ୍ର (ପତ୍ର ଶେଷରେ କଡ଼ପରି ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଯେଉଁ ପତ୍ର ଥାଏ) ଏକ ତୋଳା ପରିମାଣ ତୋଳି ଆଣି, ଗୁରଅଣା ବା ସୁଉକ ଓଜନର ଅଦା ମିଶାଇ ଶିଳରେ ବାଟି ୭ଟି ବଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ । ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ୪ ମିନିଟ୍ ଅନ୍ତରରେ ୭ଟିଯାକ ବଟିକା ବାସିପାଣି ସଙ୍ଗରେ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଅଧଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଏହି ସାତଟିଯାକ ବଟିକା ଖିଆଯିବ । ଏଥିରେ ନୂତନ ପୁରାତନ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ଆମାଶୟ, ରକ୍ତାମାଶୟ ନିଶ୍ଚୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ । ବାଳକର ଅର୍ଦ୍ଧମାତ୍ରା । ଛୋଟ ଶିଶୁଙ୍କର ସୁଉକ ମାନ । ଯେଉଁ ଶିଶୁ ବଟିକା ଖାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ପାଣି ସହ ସାମୁକାରେ ପିଆଇ ଦେବାକୁ ହେବ । ପେଟରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଲଗାଇବା ଅନୁଚିତ ।

ଉନ୍ମାଦ ବା ପାଗଳ ଚିକିତ୍ସା

ସଡ, ଟଙ୍କେଉ, ଅଫିମ, କନକ ଧୂତୁରା ବା କୃଷ୍ଣ ଧତୁରା ମଞ୍ଜି, ଏହି ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ସମପରିମାଣ ନେଇ ପାଣିସହ ବାଟି ଗୁଞ୍ଜଅଣା ବା ସୁଉକ ମାପରେ ବଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେବ । ସେହି ବଟିକା ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ କରି ପାଣି ସଙ୍ଗରେ ଖାଇଲେ କଠିନ ଉନ୍ମାଦ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ହେବାର ଦେଖାଯିବ । ୨।୪ ଦିନ ଔଷଧ ସେବନ କରାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିର ଧାରା ଦେବାକୁ ହେବ । ପରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ତୈଳ ତିଆରି କରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

ତୈଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ

ଗୋଟିଏ ଭଲ ଦେଖି ପଇଡ ନେବ । ସେଥିରୁ କିଛି ପାଣି ଫିଙ୍ଗି ଦେଇ, ତାହା ଭିତରେ କର୍ପୂର ଚୂର୍ଣ୍ଣ, (ଶ୍ୱେତଧୂପର ଚୂର୍ଣ୍ଣ) ଘୃସୁରୀ ତେଲ ଓ ଲହୁଣୀ, ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୩।୪ ତୋଳା ଓଜନର ଭର୍ତ୍ତିକରି ଅଗ୍ନି ତାପରେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ତାହା କାଦୁଅ ପରି ହେଲେ ଓହ୍ଲାଇ ରଖିବ । ଏହି ଔଷଧ ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡରେ ପଟି ଦେବାକୁ ହେବ । ଏଥିରେ ରୋଗୀର ଜ୍ୱର ହେବ ଓ ପାଗଳ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

ଉଦରୀ ଚିକିତ୍ସା

ହିଡ଼ିମିଚ୍ଚ ଓ କୋଇଲେଖା ପତ୍ର ଛେଚି ତାହାର ରସ ଏକତୋଳା କରି ଅଳ୍ପ ମହୁ ସହ ସକାଳ ସଞ୍ଜରେ ଲଗ ଲଗ ସାତଦିନ ସେବନ କଲେ ଉଦରୀ ଓ ଶୋଥ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

କଟା ଘା' ଚିକିତ୍ସା

ଶରୀରର ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନ ଛୁରୀ, କଣ୍ଟୁରୀ, ଦାଆ ଆଦି କୌଣସି ଧାତୁଅସ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା କଟିଗଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କିଛି ଦୂବଘାସ ଆଣି ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଧୋଇ ଦେଇ ପାଟିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଚୋବାଇବ । ଛେପ ଫିଙ୍ଗି ଦେଇ ତାର ଶିଠାକୁ ଘା ଉପରେ ଲଦି ଦେଇ ପରିଷ୍କାର ସଫା କନା ଖଣ୍ଡେ ପଟି ବାନ୍ଧି ଦେବ । ପଟି ଏପରି ଭାବରେ ବାନ୍ଧିବ ଯେପରି ସହଜରେ ଖୋଲି ନଯାଏ । ଗୁରି ଦିନ ପରେ ପଟି ଫିଟାଇଲେ ଦେଖାଯିବ କଟା ସ୍ଥାନଟି ଯୋଡ଼ି ହୋଇ

ଯା' ଶୁଖିଯାଇଛି । ଏହା ବିଶେଷ ପରୀକ୍ଷିତ । ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ପରେ ଯଦି ପଟି ଖୋଲିଯାଏ ତେବେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଦୁବ ଗୁଣ୍ଡିବାଇ ଆଉଥରେ ବାନ୍ଧି ଦେବ ।

କଲେରା ଚିକିତ୍ସା
୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ

ହିମସାଗର ଗଛର ଗୋଟିଏ ପତ୍ର ୨୫ଟି ଗୋଲମରିଚ ସଙ୍ଗରେ ବାଟି ପାଣି ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ଖୁଆଇ ଦେବ । ଗୋଟିଏ ପାନରେ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବେ । ପାନକରେ ଉପକାର ନଦେଖିଲେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପତ୍ର ୨୫ଟି ଗୋଲମରିଚ ସଙ୍ଗରେ ବାଟି ଖୁଆଇ ଦେବ । ଦୁଇ ପାନରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ବାଳକ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଯଥାକ୍ରମେ ଅର୍ଦ୍ଧମାତ୍ରା ଓ ସିକି ମାତ୍ରା ।

ହିମସାଗର ଗୋଟିଏ ଗଛର ପତ୍ର ମାତ୍ର । ଏଥିରେ କ୍ଷତି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ । ଡାକ୍ତର କବିରାଜମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ରୋଗୀଙ୍କୁ ଏହି ଔଷଧ ଖୁଆଇ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ । ଏହି ଔଷଧର ଅନ୍ୟ ଏକ ବିଶେଷତ୍ୱ ଏହି ହେଉଛି ଯେ, ଏଥିରେ ରୋଗୀର ବା ରୋଗର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କଲେରା ହେଲେ ହିଁ ଖୁଆଇ ଦେବ ।

ଏହି ପତ୍ରର ଆହୁରି ଅନେକ ଗୁଣ ଅଛି । ପେଟ ଗୋଲମାଳରେ ଏହି ପତ୍ରଟି ୨।୩ଟା ଗୋଲମରିଚ ସଙ୍ଗରେ ବାଟି ଖାଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । କୌଣସି କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଏହାକୁ ହେମ କେଦାର ବୋଲି କହିଆନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଏହି ହିମସାଗର ଗଛ ମରେ ନାହିଁ । ବାଡପାଖ ଓ ପଡ଼ିଆମାନଙ୍କରେ ଅନାବନା ସ୍ଥାନରେ ଉଠିଥାଏ । ଏହାର ପତ୍ର ଟିକିଏ ମୋଟା । ବିଛୁଆତି ଲାଗି କୁଣ୍ଡାଇ ହେଲେ କିମ୍ବା ସିଁବାଳୁଆ ଲୋମ ଲାଗିଗଲେ ଏହି ପତ୍ରକୁ ଚକଟି ଘସିଦେଲେ ଉପଶମ ହୁଏ । ପତ୍ରକୁ ଚକଟିଲେ ଓ୍ୱାଉ ପତ୍ରର ନାଳ ପରି ନାଳୁଆ ଜିନିଷ ବାହାରେ । ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ କୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇ ଘରେ ରଖିଲେ ଅସମୟରେ କାମଦେବ । ଏହି ପତ୍ରରୁ ମଧ୍ୟ ଚେର ବାହାରି ଗଛ ହୋଇଥାଏ ।

କଲେରା ନହେବା ଔଷଧ

ଗୋଟିଏ 'ଗନ୍ଧବୃଲ' ମଞ୍ଜି ପାଣି ଦେଇ ଶିଳରେ ବାଟି ସକାଳ ଓଳି ଖାଲି ପେଟରେ ଦିନେମାତ୍ର ଖାଇଲେ ଛଅ ମାସ ମଧ୍ୟରେ କଲେରା ହେବନାହିଁ । ଏହା ବିଶେଷ ପରୀକ୍ଷିତ ।

କାମଲ ବା ପାଣ୍ଡୁ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା

ଲିମ୍ବ ଛେଲିର ରସ (ପାଣି ନମିଶାଇ) ଅଧତୋଳାରେ ଅଧତୋଳା ମିଶ୍ରି ମିଶ୍ରିତ କରି ସକାଳେ ଥରେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଥରେ ତିନିଦିନ ଖାଇଲେ ହଳଦିଆ କାମଲ ବା ପାଣ୍ଡୁରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସର ମାତ୍ରା ଦିଆଗଲା । ବୟସ ଅନୁସାରେ ମାତ୍ରା କମାଇ ଦେବାକୁ ହେବ । ଦୁଗ୍ଧପାୟୀ ଶିଶୁମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ ।

ପିଲ୍ହା ବା ମୁଣା ବା ଯକୃତ ବଢ଼ି ହୋଇଗଲେ କମ୍ବା ଯକୃତରେ ବେଦନା ହେଲେ ୧ ତୋଳା ସଜନା ଛେଲି ଓ ୧ ତୋଳା ଅଦା ଶିଳରେ ପାଣିସହ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବାଟି ଗରମ କରି ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ କମ୍ବା ଖାଇବା ପରେ ଯକୃତ ଉପରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ । ରାତିରେ ଦେବାକୁ ହେବନାହିଁ । କେବଳ ଦିନକୁ ଥରେମାତ୍ର ଦେବାକୁ ହେବ । ଏହାପରି କିଛିଦିନ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଯକୃତ ବିବୃଦ୍ଧି ଦୋଷ ଭଲହୁଏ ।

ପଦ୍ମ ଗୁରୁଚ ଏକତୋଳା, ବିଟ ଲବଣ ଏକତୋଳା ପୂର୍ବ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମତେ ଶିଳରେ ବାଟି ଗରମ କରି ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ଯକୃତ ବେଦନାଦି ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ତେବେ ରୋଗ ପୁରାତନ ହେଲେ ଔଷଧ ଖୁଆଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ବିଧେୟ ।

କାଶ

ହୁପିଂ ବା ଟୁଇଁ କାଶର ଚିକିତ୍ସା

ସର୍ଦ୍ଦି ବସିଗଲେ କାଶ ହୁଏ । କାଶି କାଶି ଦମ ଅଟିକ ଯାଏ । କେବେ କେବେ ବାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । କାଶର ଯୋରରେ ପେଟ, ପଞ୍ଜରା, ଛାତି ଦରଜ ହୋଇଯାଏ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ରାତିରେ ଶୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି କାଶ ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଅତି ଅଳ୍ପ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଦୁଇ ତୋଳା ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳି, ଦୁଇ ତୋଳା ଆଖୁଗୁଡ଼, ଅଧପାଆ ପାଣିରେ ପଥର ବାସନରେ ଗୋଳାଇ ସରବତ ଖାଇଲା ପରି ଦିନକୁ ୨।୩ଥର କିଛିଦିନ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଆଉ କିଛି ତେନ୍ତୁଳି ପଥର ବାସନରେ ଖରାରେ ରଖିଦେବ । ସେ ଗରମ ହୋଇଗଲେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ନେଇ ଚୋଷି ଚୋଷି ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଯକ୍ଷ୍ମାକାଶ ଛଡା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କାଶ ଏଥିରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ । ତେନ୍ତୁଳି ୧୦ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶ୍ୱାସ କାଶର ଦମା ବା ପେଲା ଚିକିତ୍ସା

ଅଧପା କମ୍ବା ୬ନ ଛଟାଙ୍କି ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳି, ଅଧସେର ପାଣିରେ ପଥର ବାସନରେ ଗୋଳାଇ ସରବତ ପରି କରି ରଖିବ । ପରେ ପେଟ ପୂର୍ତ୍ତିକରି ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ସେହିଠାରେ ବସିକରି ପୂର୍ବର ତେନ୍ତୁଳି ସରବତ ଯେତେ ପେଟରେ ଧରେ (ତଣ୍ଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେପରି ହୁଏ) ପିଇକରି ହାତ ଧୋଇବାକୁ ଯିବ । ବାହାରକୁ ଯାଇ ଉପରକୁ ଚାହିଁବା ମାତ୍ରେ ବାନ୍ତି ହେବ । ଉପରକୁ ଚାହିଁବାରେ ଯଦି ବାନ୍ତି ନହୁଏ, ତେବେ ତଣ୍ଟିରେ ଆଙ୍ଗୁଳି ପୂରାଇ ବାନ୍ତି କରିବ । ଏଇ ବାନ୍ତିରେ ଯାହା କିଛି ପଡ଼ିଲେ ପଡ଼ିପାରେ । ପାଣି ପରି କିଛି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ବାହାରି ଯିବ । ତାପରେ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଓଳି ଖାଇବା ପରେ ସେହି ଖାଇବା ଘରରେ ବସି ଅଳ୍ପ ତେନ୍ତୁଳି ଚୋଷି କରି ଖାଇବ । ଏଥିରେ ଶ୍ୱାସ କାଶର ଭୀଷଣ ଦମା ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

କଳାଶିରା ଗଛକୁ ପୁରୁଣା କାଗଜରେ (କାଗଜ ଯେତେ ବେଶୀଦିନର ପୁରୁଣା ହୁଏ ସେତେ ଭଲ) ଗୁଡ଼ାଇ ତହିଁରେ ଖାଣ୍ଟି ସୋରିଷ ତେଲ ଦେଇ ଆଗଆଡ଼ୁ ଉଆସିଲ ମାରି ନିଆଁ ଲଗାଇ ଦେବ । ଏହି କାଗଜ ପୋଡ଼ିପାଇ ଟୋପା ଟୋପା ତେଲ ପଡ଼ୁଥିବ । ଏହି ତେଲକୁ ଗୋଟିଏ ପଥର ବାସନରେ ନେଇ ରଖିବ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏହି ତେଲ ଛାତିରେ ମାଲିସ କରିବ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା କାଶ ଚିକିତ୍ସା

ରୂପା ଭସ୍ମ ୧ ତୋଳା, ଅଭ୍ର ଭସ୍ମ ୧ ତୋଳା, ତ୍ରିଫଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୩ ତୋଳା, ତ୍ରିକଟୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୩ ତୋଳା, ଜସିନ୍ଧା ବା ବେଗୁନିଆ ମୂଳ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୩ ତୋଳା, ପିପ୍ପଳି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୩ ତୋଳା ଓ ଲୌହ ଭସ୍ମ ୩ ତୋଳା, ଏ ସମସ୍ତ ଏକତ୍ର କରି

ଏକ ରତିଠାରୁ ୩ରତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହ୍ୟ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତିଦିନ ପାନେ କରି ଏକ ଚୋଳା ଗୁଆ ଘିଅରେ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ରୋଗ କଠିନ ହୋଇଥିଲେ ୨ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଭସ୍ମଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ସହସ୍ର ପୁଟିତ ବା ସହସ୍ରବାର ପୋଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଦରକାର । ରୋଗୀକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣ ଦୁଧ ଓ ଘୃତ ପକ୍ୱ ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା

ବାସଙ୍ଗ ଗଛର ମୂଳ, ଡ଼ାଳ, ପତ୍ର ଓ ଗଣ୍ଡିର ଛେଲିକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଶୁଖିଲା ଲୁଗାରେ ଭଲକରି ପୋଛିବାକୁ ହେବ । ତାପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି ଉକ୍ତ ସମସ୍ତକୁ କାଟିବ । ଖୁବ୍ କମରେ ଅଧମଣରୁ ଯେପରି କମ ନହୁଏ । ଏପରି ଏକ ବଡ଼ ମାଟିହାଣ୍ଡି ହେବା ଉଚିତ ଯାହା ଭିତରେ ଏହିସବୁ ବାସଙ୍ଗ କୁଟା ଭର୍ତ୍ତିହୋଇ ପାରିବ । ତାପରେ ହାଣ୍ଡି ମୁହଁରେ ଶରାଦେଇ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବନ୍ଦ କରିଦେବ । ପୂର୍ବର ହାଣ୍ଡି ତଳରେ ଗୋଟିଏ ରନ୍ଧ୍ର ହୋଇଥିବ ଏବଂ ସେହି ରନ୍ଧ୍ରରେ ଗୋଟିଏ କନାର ବଳିତା ଦେବ । ହାଣ୍ଡିର ତିନିଭାଗରୁ ଦୁଇଭାଗ ମାଟି ଭିତରେ ପୋତିହେବା ଭଳି ଖାତଟିଏ ଖୋଳି, ଖାତର ମଝିରେ ପଥର ବା ମାଟିର ପାତ୍ରଟିଏ ଏପରି ଭାବରେ ପୋତିବାକୁ ହେବ, ଯେପରି ସେହି ପାତ୍ର ମଧ୍ୟକୁ ମାଟି ବା ପାଉଁଶ ପ୍ରବେଶ ନ କରେ । ସେହି ପାତ୍ର ଉପରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହାଣ୍ଡିକୁ ରଖି ହାଣ୍ଡି ଆଉ ପାତ୍ର ଉଭୟ ଭିତରେ ସନ୍ଧି ନ ରହିବା ପାଇଁ ଭଲ ଚିକିଟା ମାଟିକୁ ଚକଟି ଲେପି ଦେବ । ତା'ପରେ ହାଣ୍ଡି ଉପରେ ଏବଂ ଚାରିପାଖରେ ଘସି ସଜାଇ ରଖି ନିଆଁ ଜଳାଇ ଦେବ । ଗୋଟିଆ ଘସି ହେଲେ ଭଲ । ଅଭାବରେ ଡିଆରି ଘସି ଦେବ । ଏପରି ଭାବରେ ଘସି ଦେବ ଯେପରିକି ୧୨ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଳି ପାରିବ । ୧୨ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପାଉଁଶ ବାହାର କରି ଆସ୍ତେ ମାଟି କାଢ଼ିଦେଇ ହାଣ୍ଡିକୁ ଉଠାଇ ଆଣିବ । ଦେଖି-ପାରିବ ହାଣ୍ଡି ତଳେ ଥିବା ପାତ୍ରରେ ଏହି ସବୁ ବାସଙ୍ଗ ଖଣ୍ଡରୁ ରସ ନିଗିଡ଼ି ଜମା ହୋଇଥିବ । ସେହି ରସ ପାତ୍ରଟି ଉପରକୁ ଆଣି ତହିଁରେ ଥିବା ରସକୁ କାଚ ଶିଶିରେ ପୂରାଇ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଚାରିଅଣା ଓଜନ ରସରେ ଟିକିଏ ଆଖୁ ଚିନି ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ୨ ମାସ ଖୁଆଇଲେ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ । ବଡ଼ ହାଣ୍ଡି ବା ମାଠିଆ ଯୋଗାଡ଼ କରି ନ ପାରିଲେ ୧୦ ସେର ହିସାବରେ ଦୁଇଟି ପାତ୍ରରେ ସିଝାଇଲେ ଚଳେ । ତେବେ ସେହି ଦୁଇ ହାଣ୍ଡିର

ରସକୁ ଏକାଠି ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ । ଏହା ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗର ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଔଷଧ ।

କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ଚିକିତ୍ସା

ଗୋଲମରିଚ ୧ ତୋଳା, ଆଖୁ ଗୁଡ଼ ୧ ତୋଳା, କଳାଜିରା ୧ ତୋଳା ଆଲକୁଡ଼ି ପତ୍ର ରସରେ ବାଟି ୩ ଗୋଟି ବଟିକା ୩ ଦିନ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଏଥିରେ ଶରୀରରୁ କୁଣ୍ଡିଆ ଖଉରକାଛୁ ଆଦି ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ପୀଡ଼ିତ ରୋଗୀ ସାତଦିନ ଧରି ପ୍ରତ୍ୟହ ୩ଟି ଲିମ୍ବ ପତ୍ର, ୨ଟି ଗୋଲମରିଚ ସଙ୍ଗରେ ବାଟି ଖାଇଲେ, ଦେହରୁ ଉକ୍ତ ରୋଗର କୀଟାଣୁ ମରିବେ, ରକ୍ତ ଶୋଧିତ ହେବ ଓ କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆଜନିତ ନାଡ଼ିର ଦୋଷ ମଧ୍ୟ ନିବାରିତ ହେବ ।

କାଛୁକୁ ଗରମ ପାଣି ସାବୁନରେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଧୋଇ ତା' ଉପରେ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଲଗାଇ ଦେବ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କଳି ଚୂନ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ସେହି କାଛୁ ଉପରେ ରଖି ଦେବ । ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଦିଆ ହୋଇଥିବାରୁ ଜ୍ୱାଳା ପୋଡ଼ା ହେବ ନାହିଁ । ଶୀଘ୍ର କାଛୁ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯିବ ।

କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ପ୍ରତିଷେଧକ ଚିକିତ୍ସା

ପ୍ରତିବର୍ଷ ଆଶ୍ୱିନ ଓ କାର୍ତ୍ତିକ ଏହି ଦୁଇମାସ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ କଞ୍ଚା ହଳଦୀର ଗୁଣ୍ଡପା ବାହାର କରି ଚେକ ଚେକ କରି କାଟି, ଅଳ୍ପ ଆଖୁ ଗୁଡ଼ ସଙ୍ଗରେ ଘୋଟିବାଇ ଖାଇଲେ, କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ ଆଦି ଚର୍ମରୋଗ ଏକ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ହେବ ନାହିଁ । ରକ୍ତ ଏପରି ପରିଷ୍କାର ହେବ ଯେ, ବହୁ ଦାମୀ ସାଲସା ବା ଟନିକ ଏହା ପାଖରେ ତୁଚ୍ଛ ହେବ । କ୍ରିମି ଓ ପିତ୍ତ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହେବ । ପ୍ରମେହ ଦୋଷ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଞ୍ଚା ହଳଦୀ ଦିନକୁ ୨୪ ଖଣ୍ଡ ଓ ବାଳକ ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କର ୧୨ ଖଣ୍ଡ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଏହାପରେ ମାର୍ଗଶୀର ମାସରେ ୭ ଦିନ ଉପରି ଲିଖିତ ଲିମ୍ବ ପତ୍ର ଓ ଗୋଲମରିଚ ବଟା ଖାଇଲେ ସୁନାରେ ସୋହାଗା ପୁଟ ପରି ଚମତ୍କାର ଫଳପ୍ରଦ ହେବ ।

କୃମି ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା

କୃମିଜନିତ ପେଟରେ ବେଦନା ହେଲେ ରୋଗୀକୁ ଏକରୁ ଦୁଇ ଛଟାଙ୍କି ଓଜନର ମିଶ୍ରି ଗୁଣ୍ଡ କରି ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଘଣ୍ଟାକ ମଧ୍ୟରେ ଯଦି ବେଦନା ଉପଶମ ନ ହୁଏ, ତେବେ ଆଉ ଏକମାତ୍ର ଉଲ୍ଲିଖିତ ପରିମାଣ ମିଶ୍ରି ଖାଇଲେ କୃମି ବେଦନା ନିଶ୍ଚୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ । ବାଳକ ବାଳିକା ଏହାର ଅର୍ଦ୍ଧମାତ୍ରା ଖାଇବେ ।

କୃମିଜନିତ ବେଦନା ଓ ପିତ୍ତଶୂଳ ବେଦନା, ଉଭୟ ବେଦନା ପ୍ରାୟ ଏକା ପରି ଜଣାଯାଏ । ତେବେ ତାହାର ପ୍ରଭେଦ ହେଉଛି, କୃମି ବେଦନା ମଝିରେ ମଝିରେ କମିଯାଏ ଓ ପୁଣି ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ପିତ୍ତ ଶୂଳ ବେଦନାରେ କମ ବେଶି ହୁଏ ନାହିଁ, କ୍ରମାଗତ ଚାଲିଥାଏ ।

ସୁତକ ଓଜନର ଯୋରଷ, ସୁତକ ଓଜନରୁ ଟିକିଏ ବେଶି ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ କିମ୍ବା ସାଧାରଣ ଲୁଣ, ହାତ ନେଡ଼ରେ ରଖି, ଭଲ ଭାବରେ ରଗଡ଼ି ଦେଇ ପାଣି ସଙ୍ଗରେ ଖାଇଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କୃମି ବେଦନା ଉପଶମ ହୁଏ । ଏହା ଫଳପ୍ରଦ କୃମି କଷ୍ଟ ନିବାରକ ଔଷଧ ।

ଜ୍ୱର ଚିକିତ୍ସା

ତୁଳସୀ ପତ୍ରର ରସ ଦୁଇ ତୋଳା ସଙ୍ଗରେ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ମିଶାଇ ସକାଳ ସଞ୍ଜରେ ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ଖାଇଲେ, ତରୁଣ ଜ୍ୱର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ସର୍ଦ୍ଦିକାଶ ସହିତ ଜ୍ୱରହେଲେ ପୂର୍ବ ନିୟମରେ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ସଙ୍ଗରେ କିଞ୍ଚିତ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ହେବ ।

କିଛି ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳି ସଙ୍ଗରେ ଅଳ୍ପ ଆମ୍ବଗୁଡ଼ ଗୋଳାଇ, ସେଥିରୁ ଦୁଇ ଚାମଚ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ, ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର, କାଶସଂଯୁକ୍ତ ଜ୍ୱର ଆଦି ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଜ୍ୱର ଶୁକ୍ଳ ପକ୍ଷରେ ହେଲେ ରୋଗ ଉପଶମ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ା ବନ୍ଦରଖି ବାମ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଶୁକ୍ଳ ପକ୍ଷରେ ଆଗତ ଜ୍ୱର ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

କୃଷ୍ଣପକ୍ଷରେ ଜ୍ୱରରେ ବାଁ ପୁଡ଼ା ବନ୍ଦରଖି କେବଳ ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ ହେବ । ଏଥିରେ କୃଷ୍ଣ ପକ୍ଷର ଆଗନ୍ତୁକଜ୍ୱର ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

ଜ୍ୱର ହେଉ ବା ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ଉପସର୍ଗ ଉପସ୍ଥିତ ହେଉନା କାହିଁକି, ଯେତେବେଳେ ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବହୁଥିବ, ସେହି ପୁଡ଼ା ବନ୍ଦକରି ତାର ବିପରୀତ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରବହମାନ ରଖିଲେ ବ୍ୟାଧି ସତ୍ୱର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଜ୍ୱର ହେଲେ ରୂପା ପରି ଦ୍ରବ୍ୟ, ପାହାଡ଼ କିମ୍ବା ଶ୍ୱେତବର୍ଣ୍ଣ ସର୍ବଦା ଚିନ୍ତା କଲେ, ଅତି ସତ୍ୱର ଜ୍ୱର ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

ବେଗୁନିଆ ଗଛର ମୂଳ ଖଣ୍ଡେ ବାହୁରେ ବାନ୍ଧି ରଖିଲେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଜ୍ୱର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଧଳା ଅପରାଜିତାର ମୂଳ ଛେଚି ଦେଇ ତାହାର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗନ୍ଧ ଥିବା-ଯାଏ ଅନବରତ ଶୁଙ୍ଘିଲେ, ପୁରାତନ ଜ୍ୱର, ଗୁମୁଷା ଜ୍ୱର ନିଶ୍ଚୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

କାଗଜ ଲେମ୍ବୁ ପତ୍ରର ଘ୍ରାଣ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ନେଲେ ମଧ୍ୟ ପୁରାତନ ଓ ଗୁମୁଷା ଜ୍ୱର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ପାଳିଜ୍ୱର ଆରୋଗ୍ୟ ଉପାୟ

ଜ୍ୱର ପାଳିଦିନ ଭୋରୁ ଉଠି, ଗୁଗୁଚିଆ ଗଛର ଦୁଇଖଣ୍ଡି ଚେର ଆଣିବ । ତହିଁରୁ ସୂତା ହାର ଖଣ୍ଡେ ରୋଗୀର ହାତରେ ଓ ଖଣ୍ଡେ ବେକରେ ବାନ୍ଧି ଦେବ । ଏହି ବନ୍ଧା ବାନ୍ଧିବାଦିନ ସକାଳଠାରୁ ପରଦିନ ସକାଳ ଯାଏ ରୋଗୀ ଦେହରେ ଥିବ । ପରଦିନ ସକାଳୁ ଫିଟାଇ ନେଇ ପାଣିରେ ପକାଇ ଦେବ । ପାଳିଜ୍ୱରର ଏହା ଏକ ଫଳପ୍ରଦ ଉପାୟ ।

ଶ୍ୱେତ ଅପରାଜିତାର ପତ୍ର ହେଉ କି ବକ ଫୁଲର ପତ୍ର ହେଉ, ଦୁଇଟିରୁ ଯେଉଁ ଗୋଟିକର ହେଲେ କିଛି ପତ୍ର କନା ପୁଡ଼ାରେ ବାନ୍ଧି, ଜ୍ୱର ପାଳିଦିନ ସକାଳୁ ସଞ୍ଜଯାଏ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ଦିନକ ମଧ୍ୟରେ ପାଳିଜ୍ୱର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ଏହି ପତ୍ରର ରସ ୨ ତୋଳା ରୋଗୀକୁ ଖୁଆଇ ଦେଲେ ଭଲ ।

ପ୍ରମେହ ବା ଗନୋରିଆ ଚିକିତ୍ସା

ଶୁଖିଲା ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା ଫଳରୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରି କେବଳ ଉକ୍ତ ଫଳର ରସରୁ ଏକତୋଳା ହିସାବରେ ନେଇଥିରୁ ତିନତୋଳା ନେଇ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ଅଧସେର ପାଣିରେ ୧୨ ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖିବ । କାଚ ପିଚକାରି ଦ୍ୱାରା ଏହି ନିଫଳା ଜଳକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ମୂତ୍ରନଳୀ ଦେଇ ଲିଙ୍ଗ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇବ ଏବଂ ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ହାତରେ ଚିପିଧରି ମୂତ୍ରନଳୀ ମଧ୍ୟରେ ଉକ୍ତ ଜଳକୁ କିଛି ସମୟ ରଖିବା ପରେ ବାହାର କରିଦେବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରମେହର ଜ୍ୱାଳା ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଉପଶମ ହେବ । ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ୨।୩ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ହିଁ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

ଗନୋରିଆ ଉକ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ହେବା ସତ୍ୟ; ତଥାପି ଶରୀର-ଦୋଷ ସଂଶୋଧନ ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧଟି ତିଆରି କରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶୋଧିତ ଗନ୍ଧକ ୧ ତୋଳା, ସହସ୍ର ପୁଟିତ ଲୌହ ୧ ତୋଳା, ଘୃତ କୁମାରୀ ବା ଘିକୁଆଁରୀ ରସରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ତିନରତି ପରିମାଣ ବଟିକା କରିବାକୁ ହେବ, କଞ୍ଚାହଳଦୀ ରସ ଅଭାବରେ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡା ସହ ଦିନରେ ଦୁଇଥର, ଥରକେ ଗୋଟିଏ କରି ବଟିକା ଖାଇଲେ ଗନୋରିଆ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

ପୋଡ଼ା ଘା' ଚିକିତ୍ସା

ଶରୀରର କୌଣସି ସ୍ଥାନ ପୋଡ଼ିଗଲେ, ସଂଗେ ସଂଗେ ମହୁ ଲଗାଇ ଦେଲେ ଫୋଟକା ହୁଏ ନାହିଁ । ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଜ୍ୱାଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ ଆରାମ ହୁଏ । ପୋଡ଼ା ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରକାର ହେଲେ, ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ମହୁ ପ୍ରଲେପ ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯିବ ।

ଏକ ଇଞ୍ଚ ମୋଟା ଖଣ୍ଡେ ଲିମ୍ବ ଡାଳ ଆଣି, ତାକୁ ଠିଆ ଭାଗରେ ଶିଳ ବା ଚନ୍ଦନ ପେଡ଼ିରେ ପାଣିଦେଇ ଚନ୍ଦନ ପରି ଘୋରିବ । ସେହି ଲିମ୍ବ କାଠ ଘୋରା ପୋଡ଼ାସ୍ଥାନ ଉପରେ ଭଲକରି ଲଗାଇ ଦେଇ, ତା ଉପରେ ଖଣ୍ଡିଏ ସଫା ସରୁକନା ଢ଼ାଙ୍କି ଦେବ । କନାଟି ଶୁଖିଗଲେ ପୁଣି ସେହି ଲିମ୍ବ ଡାଳକୁ ଘୋରି ସେହି କନା ଉପରେ ବୋଳିଦେବ । କନା ଶୁଖିଗଲା ମାତ୍ରେ ନିମ୍ବ ଘୋରା·

ଦେଉଥିବ । ପରଦିନ ଘା’ରୁ ସେ କନାଟି ବାହାରି କରି ଫିଙ୍ଗିଦେବ ଓ ପୁଣି ଲିମ୍ବଯୋଗ ପ୍ରଲେପ ଦେଇ ତା ଉପରେ ଆଉଖଣ୍ଡେ କନା ଘୋଡାଇ ଦେବ । ପୂର୍ବଦିନ ପରି ଲିମ୍ବ ଡ଼ାଳ ଯୋଗକୁ ବାରମ୍ବାର ଦେଉଥିବ । ଦିନକୁ ଥରେ କିନ୍ତୁ କନା ବଦଳାଇବାକୁ ହେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଘା’ର ପଚନ ନିବାରଣ ହୋଇ ଅତିଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯିବ । ଏହି ଔଷଧର ବିଶେଷ ଥଣ୍ଡାଗୁଣ ହେତୁ ରୋଗୀର କୌଣସି କଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ହେବନାହିଁ ।

୨।୩ଟା କଣ୍ଟିଆ ମାଛକୁ ଲୁଣ ମସଲା ନଦେଇ, କେବଳ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଏକ ପା ବା ଦେଢ଼ ପା ରାଶି ବା ଖସା ତେଲରେ ଭଲ ଭାବରେ ଗୁଣି ନେଇ, ମାଛକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେବ । ସେହି ତେଲକୁ ଯତ୍ନରେ ରଖି ଦିନ ଭିତରେ ୨।୩ ଥର ଘା’ରେ ଲଗାଇଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପୋଡା ଘା’ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ । ଏହି ତେଲର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଗୁଣରେ ମୋହିତ ହେବେ ।

ପ୍ଲେଗ ପ୍ରତିଷେଧକ

ମହାମାରୀ ପ୍ଲେଗ ଦେଖା ଦେଲେ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ କିଛି ଗରମ ପାଣିରେ ମିଳାଇ ଖାଲି ପେଟରେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଇଲେ ପ୍ଲେଗ ଆକ୍ରମଣ କରିବ ନାହିଁ ।

ପାଗଳା କୁକୁର ବା ବିଲୁଆ ବିଷ ଚିକିତ୍ସା

କୃଷ୍ଣ ଦୂଦୁରା ପତ୍ର ଓ ଗଛର ଅଗ୍ର ରସ ୧ ତୋଳା, ଆଖୁ ଗୁଡ଼ ୨ ତୋଳା, ଗାଈ ଦୁଧ (କଞ୍ଚା) ୨ ତୋଳା, ଖାଣ୍ଟି ଗାଈଘିଅ ୨ ତୋଳା, ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ମାତ୍ର ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଏହା ସେବନ କଲେ ରୋଗୀର ମତ୍ତତା ଜନ୍ମେ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ସେ ପାଗଳ ପରି ବ୍ୟବହାର କରେ । କିନ୍ତୁ ନିଦ୍ରାପରେ ସେ ମତ୍ତତା ରହେନାହିଁ ।

ରୋଗୀର ମତ୍ତତା କମିଗଲେ ଉପରଉଳ ଗାଧୋଇ ଦେଇ କାଞ୍ଜି ଓ ଦହିଭାତ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ମତ୍ତତା ନ କମିବାଯାଏ କୌଣସି ମିଠା ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ଦେବନାହିଁ ।

ଧୂତୁରା ବା ଦୂଦୁରା ପତ୍ରକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଶୁଖିଲା ଲୁଗାରେ ପୋଛି ନେବ ଏବଂ ପାଣି ନଦେଇ ଛେଚାକରି ରସ ନେବାକୁ ହେବ ।

ଉଲ୍ଲିଖିତ ମାତ୍ରା ପୂର୍ଣ୍ଣବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ । ବୟସ ଅନୁପାତରେ ଛୋଟ-ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାତ୍ରା କମ କରି ଦେବାକୁ ହେବ । ଏହି ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗରେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗୀ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

ସର୍ପ ବିଷ ଚିକିତ୍ସା

କୌଣସି ଲୋକକୁ ସାପ କାମୁଡ଼ିଥିବାର ସମ୍ବାଦ କେହି ଦେବାମାତ୍ରେ, ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ଖଣ୍ଡେ ଖପରା ଗୋଡ଼ ଗୋଟାଇ ଆଣି ନିଜ ଅଣ୍ଟାରେ ଖୋସିଦେବ ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ଯେଉଁଠି ଥାଉନା କାହିଁକି, ତା ଦେହରେ ବିଷ ଆଉ ଚଢିବ ନାହିଁ, ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଷ ଉଠିଥିବ ସେହିଠାରେ ହିଁ ରହିବ ।

ତାପରେ ଗୋଟିଏ ଜିଆ ଖୋଳି ଆଣି, ସେଥିରୁ ଏକଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବରେ ଖଣ୍ଡେ କାଟି ନେଇ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭିତରେ ପୂରାଇ ରୋଗୀକୁ ଖୁଆଇ ଦେବ । ଏଥିରେ ରୋଗୀ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ଯଦି କେହି ଥରକେ ଭଲ ନହୁଏ, ୨ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଆଉ ଥରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏକଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବରେ ଖଣ୍ଡେ ଜିଆ ନେଇ ପୂର୍ବପରି ପାଚିଲା କଦଳୀରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ଗିଳାଇ ଦେବ । ଦୁଇ ଥରରେ ଯଦି ଉପକାର ଦେଖା ନଯାଏ, ତୃତୀୟ ଥର ଦିଆଯାଇ ପାରେ । ତିନି ମାତ୍ରାରୁ ଅଧିକ ହେବ ନାହିଁ । ତିନି ଥରରେ ନିଶ୍ଚୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

ରୋଗୀ ଅଜ୍ଞାନ ଥିଲେ, କୌଣସିମତେ ତଣ୍ଟି ଭିତରକୁ ଔଷଧ ଠେଲି ଦେଇ ପାରିଲେ ହିଁ କାମଦେବ । ବେଂଗକୁ ସାପ ଧରିଲେ ସେମାନେ ଏହି କେଞ୍ଚୁଆ ଖାଇ ସାପ ବିଷକୁ ପାରକରି ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ରୋଗୀ ଅଜ୍ଞାନ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ ଏବଂ ଉଲ୍ଲିଖିତ ଔଷଧ ଖୁଆଇବାର ସୁବିଧା ନହେଲେ, ଗୋଟିଏ ଜୟପାଳ ମଞ୍ଜିର ଭିତର ଶସକୁ ଶିଳ କିମ୍ବା ଚନ୍ଦନ ପେଡ଼ିରେ ଘୋରି ରୋଗୀର ଆଖି ଭିତରେ ଟିକିଏ ଲଗାଇ ଦେବ । ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ସାପ କାମୁଡ଼ି ଥାଉନା କାହିଁକି, ଏହିଥିରେ ହିଁ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

ଏଥିରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଏହି ଯେ, ରୋଗୀର ଜ୍ଞାନ ହେଲେ ସେ ଆଖିରେ ଯେପରି ହାତ ନଲଗାଏ । ଜ୍ଞାନ ହେବାମାତ୍ରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପାଣି ଛାଟି ଆଖି ଧୋଇ ଦେବାକୁ ହେବ । ନହେଲେ ଆଖି ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା । ଏହା ଗୋଟିଏ ଅତି ଚମତ୍କାର ଔଷଧ । ବିଶେଷ ପରୀକ୍ଷିତ । ଅଜ୍ଞାନ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ନିଷିଦ୍ଧ ।

ସାପକାମୁଡ଼ା ରୋଗୀର ଝାଡ଼ା ପ୍ରସା ହୋଇଗଲେ ତାହାର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇ ଯାଇଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ନିଷ୍ଫଳ ହେବ ।

ରୋଗୀ ଅଜ୍ଞାନ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ, ତାକୁ ସୁଅ ଚାଲିଥିବା ନଦୀ ନାଳରେ ହେଉ କିମ୍ବା ଗଡ଼ିଆ, ପୋଖରୀ ପାଣି ଭିତରେ କେବଳ ନାକଟି ମାତ୍ର ଉପରକୁ ରଖି (ଅର୍ଥାତ୍ ନାକ ଭିତରେ ଯେପରି ପାଣି ନପଶି ଯାଏ) ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବ । ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ୨୪ ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା ତହିଁରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଏହିପରି ପାଣି ଭିତରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖାଯାଇ ପାରେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ସାପକାମୁଡ଼ା ରୋଗୀ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ ।

'ଏହିସବୁ ବିଷୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକର ଜାଣିବା ଉଚିତ । ଅନେକ ସମୟ ଲୋକର ମହତ ଉପକାର ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସାବଧାନ, ସାପକାମୁଡ଼ା ରୋଗୀ ବା ତାର ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନଠାରୁ ସର୍ପବିଷ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କେହି ଯେପରି ଟଙ୍କା ପଇସା ଗ୍ରହଣ ନକରନ୍ତି । ଏପରିକି ସେହିଦିନ ରୋଗୀର ଘରୁ ପାନ ବିଡ଼ି ସୁଦ୍ଧା ଗ୍ରହଣ କରିବା ନିଷିଦ୍ଧ, ସେପରି କଲେ ସମସ୍ତ ଶ୍ରମ ନିଷ୍ଫଳ ହେବହିଁ ହେବ ।

ଏକ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସାପ ନ କାମୁଡ଼ିବାର ଉପାୟ

ବୈଶାଖ ମାସର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ମସୁର ଡ଼ାଲି ୧ ତୋଲା ଓ ଲିମ୍ବ ପତ୍ର ୧ ତୋଲା ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇଲେ, ବର୍ଷକ ମଧ୍ୟରେ ସାପ କାମୁଡିବ ନାହିଁ । ଆଜି ମଧ୍ୟ ମଫସଲରେ ବିଶେଷତଃ ବଙ୍ଗଦେଶରେ ଅନେକଙ୍କ ଘରେ ଏହି ଲିମ୍ବ ମସୁର ଖାଇବା ପ୍ରଥା ରହିଛି, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ଲିମ୍ବପତ୍ର ଓ ୨।୩ଟି ମସୁର ଡାଲି ଖାଇଥାନ୍ତି । କାହିଁକି ଖାଆନ୍ତି, ଅନେକ ହୁଏତ ତାହା ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ପଚାରିଲେ କହନ୍ତି—ଏ ପରା ସ୍ତ୍ରୀ ଆଚାର ।

ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟର ଯେ ଗୋଟାଏ ମହାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅଛି, ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ୍ଭେମାନେ ସେ ବିଷୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁନାହୁଁ । ବରଂ ବାଜେ କଥା କହି ଉଡାଇ ଦେଉଥାଇ । ସେହି କାରଣରୁ ଆମର ଅନେକ ଉତ୍ତମ ଓ ଉପକାରୀ ବିଷୟ ଲୋପପାଇ ଯାଉଅଛି ।

ସର୍ପ-ଭୟ ନିବାରଣର ଉପାୟ

"ଓଁ ଦୃଷ୍ଟିକର ଅଦୃଷ୍ଟି କାଳିଙ୍ଗ ନାଗହର, ନାଗସାପ
ଦୁର୍ଣ୍ଡି ବିସୁଦାଦ୍ ବନ୍ଧନଂ ଶିବ ଗୁରୁ ପ୍ରସାଦାତ୍"

ଏହି ମନ୍ତ୍ରଟି ସାତଥର ପଢି ପରିଧେୟ ଲୁଗା କମ୍ବା ଗୃହଦ୍ଵାରରେ ଗଣ୍ଠି ପକାଇବ । ସେହି ଲୁଗା ସଙ୍ଗରେ ଥିବାଯାଏ ସର୍ପ ଭୟ ରହିବ ନାହିଁ ।

ଶ୍ୱେତ ପୁନର୍ନବା ଓ ଧଳା ପୁ ତୃଣିର ମୂଳ ପୁଷ୍ୟା ନକ୍ଷତ୍ରରେ ଆଣି ଘରେ ରଖିଲେ ସାପ ରହିବେ ନାହିଁ ।

"ଓଁ ଆସ୍ତିକସ୍ୟ ମୁନେର୍ମାତୋ ଭଗିନୀ ବ ସୁକୀସ୍ତଥା
ଜରତ୍କାରୁ ମୁନେ ପତ୍ନୀ ମନସା ଦେବୀ ନମସ୍ତେ ।"

ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ, ଶେଯ ଉପରେ ଶୋଇ ପ୍ରଥମେ ଉକ୍ତ ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ ପୂର୍ବକ ପ୍ରଣାମ କରିବ । ତାପରେ ତିନିଥର 'ଆସ୍ତିକ' ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ମୁଣ୍ଡ ତକିଆରେ ଆଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ୱାରା ୩ଟି ଟିପା ମାରିବ । ପରେ ୩ ଥର "ଗରୁଡ" ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ୩ ଟିପା ମାରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ମନ୍ତ୍ର ପାଠକରି ଶୟନ କଲେ ସେ ରାତିରେ ସର୍ପଦଂଶନର ଭୟ ରହିବ ନାହିଁ ।

"ଓଁ ନର୍ମଦାୟୈ ନମଃ ପ୍ରାତଃ ନର୍ମଦାୟୈ ନମୋ ନିଶି
ନମୋ ହସ୍ତୁ ନର୍ମଦେ ତୁଭ୍ୟଂ ତ୍ରାହି ମାଂ ବିଷ ସର୍ପତଃ ।"

ଏହି ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ପ୍ରତ୍ୟହ ପ୍ରାତଃ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ନର୍ମଦାକୁ ପ୍ରଣାମ କଲେ କେବେହେଲେ ସର୍ପ ଦଂଶନ କରିବ ନାହିଁ । ଏହି ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଯେ ସତ୍ୟ, ତହିଁରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ନାହିଁ ।

ବସନ୍ତ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା

ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା, ପୋଟଳ ପତ୍ର, ଲିମ୍ବ ଛେଲି, ଗୁଳୁଞ୍ଚ, ବାସଙ୍ଗ ଛେଲି ଓ ପାଖଋ ଖଇର, ଏହି ଆଠଟି ଜିନିଷ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ତିନି ରତି ପରିମାଣ ନେଇ, ସାମାନ୍ୟ ଛେଚି ଦେଇ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଅଧସେର ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଇବ । ଅଧପା ଥାଇ ଓହ୍ଲାଇ ସେହି ପାଣି ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାଧି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ନହୁଏ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ପାନେ କରି ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏକମାତ୍ର ଏଇ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ହିଁ କଠିନ ବସନ୍ତ ରୋଗ ଅତି ସତ୍ୱର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଔଷଧର ଉଲ୍ଲିଖିତ ମାତ୍ରା । ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କ ଓ ବୟସ୍କାମାନଙ୍କ ପାଇଁ । ବୟସ ଅନୁପାତରେ ଅର୍ଦ୍ଧମାତ୍ରା ଓ ସୁଉକ ବା ପା' ମାତ୍ରା ଦିଆଯିବ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ

କଣ୍ଟକାରି ମୂଳ ଅଧତୋଳା, ତିନିଟା ଗୋଲ ମରିଚ ସାଙ୍ଗରେ ବାଟି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଦିନେ ଖାଇଦେଲେ ଏକ ବର୍ଷ ଯାଏ ବସନ୍ତ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣର ଭୟ ରହିବ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ଔଷଧ ଖାଇବା ଦିନଠାରୁ ବର୍ଷକ ଭିତରେ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।

ଶ୍ୱେତ କଣ୍ଟକାରି ମୂଳ ଅଧତୋଳା, ଦୁଇଟା ଗୋଲମରିଚ ସାଙ୍ଗରେ ବାଟି ସକାଳେ ଦିନେ ମାତ୍ର ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇଲେ, ସାରାଜୀବନ ଭିତରେ କେବେ-ହେଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁମାନେ ରୋଗୀ ଶୁଶ୍ରୂଷା କରିଛନ୍ତି ଏପରିକି ଏକା ଘରେ ଏକା ବିଛଣାରେ ଶୋଇଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ଔଷଧ ଖୁଆଇ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖା ଯାଇଅଛି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣଙ୍କୁ ମୁଦ୍ଧା ବସନ୍ତ ହୋଇନାହିଁ ।

ବାଗୀ ଚିକିତ୍ସା

ବାଗୀ ଆରମ୍ଭ ହେବା ମାତ୍ରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧି ବା ବାଗୀ ପଡ଼ିବାର ସ୍ଥାନ ଦରଜ ଜଣାଗଲେ, ନିଜ ମୁହଁର ଅମୃତ (ଛେପ) ନେଇ ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବୋଳି ଦେବ । ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଯେଉଁ ପାଖରେ ବାଗୀ ପଡ଼ିଥିବ, ତା'ର ବିପରୀତ ପାଖର ପାଦର ଗୋଇଠି ଦ୍ୱାରା ବାଗୀ ସ୍ଥାନକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଦଳି ଦେବ । ଥରେ ଛେପ ଲଗାଇବା ପରେ ଥରେ ଗୋଇଠିରେ ଦଳୁଥିବ । ଏହିପରି ଲଗ୍ ଲଗ୍ ୩।୪ ଥର କରିବ । କିନ୍ତୁ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ତିନିଥର ଯଥା—(ସକାଳେ ଶେଯରୁ ଉଠି ଥରେ, ଦୁଇ ପ୍ରହରେ ଥରେ ଓ ସଞ୍ଜରେ ଥରେ) ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଛେପ ଲଗାଇ ଗୋଇଠିରେ ଘସିବା ଉଚିତ୍ । ଏହିପରି ୨।୩ ଦିନ କଲେ ବାଗୀ ବସିଯିବ ।

ବହୁମୂତ୍ର ଚିକିତ୍ସା

ଆତ (ସୀତାଫଳ) ଗଛ ଛେଲିର ରସ ଏକତୋଳାରେ ଅଳ୍ପ ଆଖୁ ଚିନି ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କରି ଖାଇଲେ, ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗର ଉପକାର ହୁଏ ।

ଯଜ୍ଞ ଡ଼ମ୍ବୁରି ଗଛର ଗୋଟିଏ ଚେରକୁ ଗଛଠାରୁ କିଛି ଦୂରରୁ ଏପରି ଭାବରେ କାଟିବ, ଯେପରିକି ସେହି ଚେରକୁ ଗୋଟିଏ କାଠି ବା ମାଟିର

ବୋତଲ ଭିତରକୁ ଚୂରିଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେହି କଣ୍ଟା ଚେରକୁ ଗୋଟିଏ ବୋତଲ ଭିତରକୁ ରଖି ବୋତଲଟି ଉପରମୁହାଁ କରି ସଳଖ ଭାବରେ ରଖିବ ଏବଂ ସକାଳେ ତାହା ଉଠାଇ ନେବ । ରାତି ମଧ୍ୟରେ ବୋତଲ ଭିତରେ ପାଣି ପରି ଯେଉଁ ରସ ଜମିଥିବ, ସେହି ରସକୁ ଥରକେ ଅଧ ଛଟାଙ୍କି ମାତ୍ରାରେ ଦିନକୁ ତିନି ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ୭।୮ ଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

ଜାମୁ କୋଳିର ମଞ୍ଜିକୁ ଶୁଖାଇ ହାମଦସ୍ତା ବା ଢିଙ୍କିରେ କୁଟି ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଚୂନା କରି କପଡ଼ା ଛଣା କରି ରଖିବ । ସେହି ଚୂନାରୁ ଦିନକୁ ତିନି ଥର ଓ ଥରକୁ ଅଧରୁ ଏକ ଚାମଚ ଯାଏ ଥଣ୍ଡାପାଣି ସହି ସେବନ କଲେ ବହୁମୂତ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

କଇଁଚ କାକୁଡ଼ ଶାଗ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଖାଇଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହୁଏ । ଅନ୍ନ ଭୋଜନ, ମିଠା ଜିନିଷ, ଏ ଦୁଇଟିକୁ ଛାଡ଼ିଦେଇ କେବଳ ଚକିପେଷା ଅଟାର ରୁଟି ଦୁଇବେଳା ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ବମନ ଦାହ ଓ ପିପାସାର ଚିକିତ୍ସା

ଜ୍ୱର ଅବସ୍ଥାରେ ହେଉ କି ଜ୍ୱର ନଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ହେଉ ଦେହ ଜଳାପୋଡ଼ା କଲେ, ବାନ୍ତି ହେଲେ କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ଲାଗିଲେ, ଖୁବ୍ ଶୋଷ ହେଲେ ଗୋଟିଏ ପଥୁରିରେ କିଛି ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳି ପାଣିରେ ଚକଟି ତହିଁରେ ଚିନି ଓ କାଗଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ଚିପୁଡ଼ି ସରବତ ପରି ପିଆଇ ଦେବ । ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ଦାହ, ବମନ ଓ ପିପାସାର ଶାନ୍ତି ହେବ ।

ବିରେଚନର ଚିକିତ୍ସା

ଦୁଇ ତୋଳା ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳି ଓ ଦୁଇତୋଳା ଆଖୁ ଗୁଡ଼ ଅଧପା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ପକାଇ ସରବତ ପରି ପିଇଲେ ପିତ୍ତ ପ୍ରଧାନ ଲୋକର ଝାଡ଼ା ହେବ । ଏଥିରେ ପେଟର ଜ୍ୱାଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା କୌଣସି ପ୍ରକାର କ୍ଷତି ହେବ ନାହିଁ । ଆମାଶୟ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଔଷଧରେ ଉପକାର ହୁଏ ।

ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଚିକିତ୍ସା

ପୋଖରୀ, ଗାଡ଼ିଆମାନଙ୍କରେ ଯେଉଁସବୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଛ ପାଣି ଉପରେ ଭାସି ବୁଲୁଥାନ୍ତି, ତାକୁ ତିନି ଆଖିଆ ମାଛ ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି । ସେହି ମାଛ ବେଶୀ

ସମସ୍ତ ପାଣି ଭିତରେ ବୁଡ଼ି ରହି ପାରେନାହିଁ । ତାର ମୁଣ୍ଡ ମଝିରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଥର ପରି ବସ୍ତୁ ଚିକ୍ ଚିକ୍ କରୁଥାଏ । ମାଛଟି ଦେଢ଼ଇଞ୍ଚ ବା ଦୁଇ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବ ହେବ । ଅନେକାଂଶରେ ମହୁଗଲୀ ମାଛ ଧରି ହେଲେ । ସେହି ମାଛରୁ ଗୋଟିଏ ମାଛ ଧରିଆଣି ତାକୁ ଅବିକୃତ ଭାବରେ ଟିକିଏ କଦଳୀ ଚକଟା ଭିତରେ ରଖି ଦିନେ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ରୋଗୀକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଅଧକପାଳି ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ନିଶ୍ଚୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ । ମାତ୍ର ଥରଟିଏ ଏହି ଔଷଧ ସେବନରେ ଚିରଦିନ ପାଇଁ ଆଉ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା କଷ୍ଟ ସହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ମୁଖ ବ୍ରଣ ଚିକିତ୍ସା

କାଗଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ପଥର ବାସନରେ ରଖି ତହିଁରେ ଟାଙ୍ଗଣା ବା ସୋହାଗା ଖଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଅଣା ଓ କଚ୍ଛୁ ଚିନି ମିଶାଇବ । ଚିନି ଓ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇଚୂର୍ଣ୍ଣ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ମିଶିଗଲେ, ଗୋଟିଏ କାଚ ବୋତଲରେ ତାଳି ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଠିପି ଦେଇ ରଖିବାକୁ ହେବ । ତିନି ଚାରିଦିନ ପରେ ଏହା ବ୍ୟବହାରର ଉପଯୁକ୍ତ ହେବ । ଦିନକୁ ୨।୩ ଥର କରି ବ୍ରଣ ଉପରେ କିଛିଦିନ ମାଲିସ କଲେ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ବ୍ରଣ ବସନ୍ତ ସ୍ଫୋଟକ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ମୂତ୍ର କୃଚ୍ଛ୍ର ବା ମୂତ୍ରାଘାତ ଚିକିତ୍ସା

ଅଳ୍ପମୂତ୍ର ବା ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର ସ୍ୱୟଂ ଗୋଟାଏ ରୋଗ ନୁହେଁ । ତାହା କୌଣସି ରୋଗର ଉପସର୍ଗ ରୂପେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ମୂତ୍ରାଶୟର ପ୍ରଦାହ, ଅଶ୍ମରୀ, କୃମି, ଜରାୟୁର ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତ ଓ କୃତ୍ରିମ ମୈଥୁନ ଆଦି ମୂତ୍ର କୃଚ୍ଛ୍ରତାର କାରଣ । ଗଣ୍ଠିବାତ, ଗୁଳ୍ମ, ବାୟୁ ସହିତ ମୂତ୍ରକଷ୍ଟ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ । ଏଥିରେ ଘନ ଘନ ମୂତ୍ର ପ୍ରବୃତ୍ତି, ଅତ୍ୟଧିକ କୁନ୍ଥନ ସହ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ମୂତ୍ର ନିଃସରଣ ହୁଏ । ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ ସମୟରେ ଜ୍ୱାଳା-ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଏହି ବେଦନା ମୂତ୍ରାଶୟ ଓ ତଳପେଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିସ୍ତୃତ ହୁଏ ।

ମୂତ୍ର କୃଚ୍ଛ୍ର ପ୍ରଦାହକ ଓ ସ୍ନାୟୁବିକ ଭେଦରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର । କୌଣସି ତରୁଣ ରୋଗରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଧିକ ହେଲେ କାରଣ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନଦେଇ ଆରୋଗ୍ୟ ଦିଗରେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଔଷଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ।

ଅଧଫୋଟା ସ୍ଥଳପଦ୍ମ ଗଛ ପତ୍ରର ଡେମ୍ଫ ଦରଛେଚି କରି, ଗୋଟିଏ ପଥର ବାସନରେ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ରାତିରେ କାକରରେ

ରଖିବାକୁ ହେବ । ପରଦିନ ସକାଳେ ଚକଟି କନାରେ ଛାଣିନେଇ ସେଇ ଛଣା ପାଣିକୁ ପିଇନେଲେ ପରିସ୍ରା ଖୋଲସ ହୋଇଯାଏ ।

ଗୋଟିଏ ଛୋଟ କେଶୁର ଗଛ ଚେରସହ ଓପାଡ଼ ଆଣି ମୁଠାଏ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସଙ୍ଗରେ ବାଟି ତହିଁରେ ଅଧପା ପାଣି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ, ପ୍ରସାବ ପରିଷ୍କାର ଓ ଅଧିକ ହୁଏ ।

ବରକୋଳି ଗଛର ଅଗି (ଯାହାକ ପତ୍ର କଡ଼ପରି ଦେଖା ଯାଇଥାଏ) ଏକ ତୋଳା ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବାଟିବ । ପରେ ଅଧପା ଜଳରେ ଗୋଳାଇ ବାରମ୍ବାର ଫେଣ୍ଟିଲେ ତହିଁରୁ ଫେଣ ବାହାରିବ । ସେହି ଫେଣକୁ ଫିଙ୍ଗିଦେଇ ସେହି ଫେଣ ଶୂନ୍ୟ ଜଳ ପାନକଲେ ପ୍ରସାବ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ।

ଗେଣ୍ଡୁ ଫୁଲ ଗଛର ପତ୍ରକୁ ବାଟି ତଳପେଟରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ସତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରସାବ ହୋଇଯାଏ ।

ତଳ ପେଟରେ ଗରମଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିଶି ବା ବୋତଲ ଗଡ଼ାଇଲେ ପ୍ରସାବ ହୋଇଥାଏ ।

ହିମସାଗର ବା ହିମକେଦାର ପତ୍ର ବାଟି ନାଭିରେ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ପ୍ରସାବ ହୁଏ ।

ବଉଳ କୋଳି ମଞ୍ଜିରୁ ଶସ ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ପରିସ୍ରା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ।

ମୂତ୍ରଶିଳା ବା ଅଶ୍ମରୀ ଚିକିତ୍ସା

ଲକ୍ଷଣ

ଘନ ଘନ ପରିସ୍ରା ବେଗ କୁନ୍ଥନ ଓ ଭୀଷଣ ଜ୍ୱାଳା ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ରୋଗୀ ସର୍ବଦା ଛଟପଟ ହୁଏ । ମୂତ୍ର ଟୋପା ଟୋପା ହୁଏ । ଅଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବନ୍ଧା ହୁଏ । ବେଦନାରେ ରୋଗୀର ସର୍ବାଙ୍ଗରୁ ଶ୍ରମଝାଳ ବାହାରେ ।

ଗୋରକ୍ଷ କାକୁଡ଼ ବା ଗଉଡ଼ କାକୁଡ଼ ଲତାର ମୂଳ ବାଟି ବାସି ପାଣି ସହ ଖାଇଲେ ମୂତ୍ରଶିଳା ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଶାଳଞ୍ଚ ମୂଳର କ୍ୱାଥ କରି ହଳଦୀ ସହ ବାଟି ପିଇଲେ ମୂତ୍ରଶିଳା ପାଣି ହୋଇଯାଏ ।

ମିଶ୍ରି, ଚିନି, ଗୁଡ଼ ଆଦି ମିଠା ଦ୍ରବ୍ୟ, ସର, ଲହୁଣୀ, ଘିଅ, ଚା, କଫି, ସାଗ, ମସଲା ଓ ମଦିରା ପ୍ରଭୃତି ପରିତ୍ୟଜ୍ୟ । ବାଇସୋଡ଼ା (Sodi Bi Carb) ମିଶା ପାଣି ଯେତେ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ପିଆଯାଇ ପାରେ ସେତେ ଭଲ । ସୋଡ଼ା ପାଣି ମୂତ୍ରାଶୟ ପଥରକୁ ତରଳାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଲେମ୍ବୁରସ, ଶାଗୁଆ ପରିବା ଓ ଦୁଧ ସୁପଥ୍ୟ ।

ଅବାରିତ ମୂତ୍ର ଚିକିତ୍ସା

ଏହି ରୋଗରେ ମୂତ୍ର ଧାରଣ କ୍ଷମତା ଆଂଶିକ ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ମୂତ୍ରାଶୟ ପେଶୀ ତନ୍ତୁର କ୍ଷୀଣତା ହେତୁ ମୂତ୍ର ନିଃସରଣ ଶକ୍ତି ବିଲୁପ୍ତ ହୁଏ । ମୂତ୍ରାଶୟରେ ମୂତ୍ର ପୂରି ରହିଥିବା ହେତୁ ଅବିରତ ବିନ୍ଦୁ ବିନ୍ଦୁ ମୂତ୍ର କ୍ଷରିତ ହୁଏ । ଉତ୍‌ଖାତପ୍ରସବ କଷ୍ଟ, ଅଣ୍ଡକୋଷ ସଂଶୟ, କୃମି ଉପଦ୍ରବାଦି କାରଣରୁ ମୂତ୍ରାଶୟ ଗ୍ରୀବାର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥ ପେଶୀ ତନ୍ତୁ ସମୂହର ପକ୍ଷାଘାତ ହେତୁ ପୀଡ଼ା ଜନ୍ମେ । ରାତିରେ ରୋଗର ପ୍ରକୋପ ଅଧିକ ହୁଏ ।

କଞ୍ଚା ମିଶ୍ରି ପଣାରେ ଗୋଟିଏ ପାଚିଲାପୂରା ଅଥବା ଚମ୍ପା କଦଳୀ ଚକଟି ଖାଇଲେ ପ୍ରସ୍ରା ସରଳ ହୁଏ ।

ଭଜା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଚୂନା ଓ ଚିନି ସମ ଭାଗ ମିଶାଇ ଅଧ ଟା ମାତ୍ରାରେ ରାତ୍ରରେ ଖାଇଲେ ପ୍ରସ୍ରା ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଅପରାହ୍ଣରେ ଘୃତପକ୍ୱ ଲୁଚି ସପ୍ତାହ କାଳ ଖାଇଲେ ପ୍ରସ୍ରାବ ଦୋଷ ସଂଶୋଧିତ ହୁଏ ।

ଯଜ୍ଞ-ଡ଼ମ୍ବିରି ଫଳ ଭାତରେ ଦେଇ ସିଝିଗଲେ ସେଥିରେ ତେଲ ଲଗାଇ ଭାତ ସଙ୍ଗରେ ଖାଇଲେ ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ରାତ୍ରରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ପାଣି କୁଣ୍ଡରେ କିଛି ସମୟ ବସିବା ଉଚିତ୍ । ଅଣ୍ଟା ଓ ଅଣ୍ଟାର ସାମାନ୍ୟ ଉପର ଅଂଶରେ ଗରମ ପାଣି ଭିଜା କନାରେ ପୋଛି ଦେବା ଭଲ । ଲୁଣ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ ।

ରକ୍ତ ମୂତ୍ର ଚିକିତ୍ସା

ମୂତ୍ର ସଙ୍ଗରେ ରକ୍ତ କ୍ଷରଣ ହେଲେ, ତାହାକୁ ରକ୍ତ ମୂତ୍ର କୁହାଯାଏ । ଉକ୍ତ ରକ୍ତ ମୂତ୍ରବାହୀପ୍ରଣାଳୀ ଓ ମୂତ୍ରାଶୟରୁ ହିଁ କ୍ଷରିତ ହୋଇଥାଏ । ମୂତ୍ରରେ ରକ୍ତର ବିଦ୍ୟମାନତା ସହଜରେ ଜଣାପଡେ । ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଏତେ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ରକ୍ତ କ୍ଷରିତ ହୁଏ ଯେ, ସହଜରେ ଧରାପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ତୁଳସୀପତ୍ରର ରସ ୧ ତୋଳା କିଛି ଆଖୁ ଚିନି ସହ ସେବନ କଲେ ଦିନକ ଭିତରେ ରକ୍ତମୂତ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ଗୁଡ଼ାଇ ନିଆଁରେ ସେକ ବା ଗରମ କରି ସେହି ପତ୍ରକୁ କନାରେ ଚିପୁଡ଼ି ତହିଁରୁ ୨ ତୋଳା ରସ ନେଇ ତାହାର ଦୁଇଗୁଣ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ରକ୍ତମୂତ୍ର ଭଲ ହୁଏ ।

ଗବ ବା ଜଡ଼ା ମଞ୍ଜି, ଗୁଳଞ୍ଚ ଓ କିସ୍‌ମିସ୍ ଏହି ତିନି ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶାଇ ତହିଁରୁ ଏକ ତୋଳା ନେଇ ଅଧସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇବ । ପାଣି ମାତ୍ର ଅଧପା ରଖି ଓହ୍ଲାଇବ । ସେହି ପାଣିକୁ ଦୁଇ ଓଳି ପାନକଲେ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ଆହାର, ନିଦ୍ରା, ଶ୍ରମ ଏହି ତିନୋଟିର ସମତା ରକ୍ଷା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ସହଜ ପ୍ରାପ୍ୟ ସରଳ ପଥ୍ୟ ଗ୍ରହଣୀୟ ।

ତଣ୍ଟିରେ କଣ୍ଟା ଫୁଟିଲେ, ଆରୋଗ୍ୟର ସହଜ ଉପାୟ

ଆହାର ସମୟରେ ସମୟେ ସମୟେ ମାଛକଣ୍ଟା ତଣ୍ଟିରେ ଫୁଟିଯାଇ ବିଶେଷ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ । ସେହି କଣ୍ଟା ବାହାର କରିବା ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମନ୍ତ୍ରଟି ମନେ ମନେ ପାଠ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ନିଜ ଗଳାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତ ବୁଲାଇବାକୁ ହେବ । ଅଥବା ଯାହାର ତଣ୍ଟିରେ କଣ୍ଟା ଫୁଟିଛି ସେ ମନ୍ତ୍ରପାଠ ସମୟରେ ପାଠକର ସାମନାରେ ବସି କଳପୂର୍ବ ମୁଢି କମ୍ବା ଚୂଡ଼ା ଚୋବାଇ ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ତଣ୍ଟିର କଣ୍ଟା ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯିବ ।

ମନ୍ତ୍ର—ବାୟୁ ସଂଗତ ଉଖାୟ, ଜଳ ତଳେ ବୁଢ଼ି ଧରେ ମାଛ ଅମୁକର । (ଯାହା ତଣ୍ଟିରେ କଣ୍ଟା ଫୁଟିଥିବ ତାହାର ନାମ ଧରି) ଗଳାର କଣ୍ଟା ଚୋବାଇ କରେ ନାଶ । ସ୍ୱାଂ ହ୍ରୀଂ ରଂ ।

ଏହି ମନ୍ତ୍ର ତିନିଥର ପଢ଼ିବାକୁ ହେବ ।

ଶରୀରରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ କଣ୍ଟା ଫୁଟିଲେ ତାହା ବାହାରିବାର ସହଜ ଉପାୟ

(୧) ବରକୋଳି ଗଛର ପୁରୁଣା ଡାଳରୁ ନଅ ଗୋଟି କଣ୍ଟା ଆଣିବାକୁ ହେବ । ସେହି ନଅଟି କଣ୍ଟାର ଅଗ୍ରଭାଗ ଭାଙ୍ଗିଦେବାକୁ ହେବ । ତାପରେ ୧ ଟି କଦଳୀକୁ ଚକଟି ଦେଇ ଥରକରେ ତିନି ଗୋଟି କଣ୍ଟା ହିସାବରେ ସେହି କଦଳୀ ଚକଟା ଭିତରେ ରଖି ଥରକ ପରେ ଥରେ କରି ତିନିଥରରେ ଗିଳି ଦେବାକୁ ହେବ । ବେଶ୍, ସେତିକରେ ହିଁ କିଛୁଦିନ ଭିତରେ କଣ୍ଟା ମନକୁ ବାହାରିଯିବ ।

(୨) ମେଥିକୁ ବାଟି ଉଷୁମ କରି ଲେପି ଦେଲେ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନ ଦେଇ କଣ୍ଟା ବାହାରିଯାଏ ।

(୩) ଲଙ୍ଗଲଙ୍ଗଳିଆ କଳା ବାଟି ଲେପଦେଲେ କଣ୍ଟା, ଲୁହା କଣ୍ଟା, କାଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାହାରିଯାଏ ।

ବାଇଞ୍ଚି ରୋଗର ଅବ୍ୟର୍ଥ ତୈଳ

ଶିଶୁ କାଠ ଦୁଇ ଅଢେଇ କେ: ଜି: । ତାକୁ ଦୁଇ ଅଢ଼େଇ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବ, ଅଧଇଞ୍ଚ ଚଉଡ଼ା, ଚଉଠ ଇଞ୍ଚ ମୋଟ ଆକାରରେ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିବ । ଗୋଟିଏ ମାଠିଆ ନେଇ ଭଲଭାବରେ ପେନ୍‌ସିଲ ମୋଟରେ ଗୋଟିଏ ରନ୍ଧ୍ର କରି ସେହି ମାଠିଆରେ କାଠ ଖଣ୍ଡ ସବୁକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଦେବ । ମାଠିଆ ମୁହଁରେ ଗୋଟିଏ ଭାଗ ରଖି ତା' ଉପରେ ମାଟି ଚକଟି ଭଲ ଭାବରେ ମାଠିଆ ବେକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇ ମାଟି ବୋଳି ଦେବ । ଏପରି ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ଗାତ ଖୋଳିବ ଯେଉଁ ଗାତରେ ମାଠିଆର ତିନି ଭାଗରୁ ଦୁଇ ଭାଗ ମୃତ୍ତିକା ପତନ ଭିତରେ ବୁଡ଼ିଯାଇ ଏକ ଭାଗ ଉପରକୁ ରହିବ ।

ସେହି ଗାତର ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ଆଉ ଏକ ଛୋଟ ଗାତ ଖୋଳି ସେଥିରେ ଗୋଟିଏ ମାଟି ଘଡ଼ା ତିନି ଭାଗ ଯାଏ ପୋତି ଦେବ । ସେହି ଘଡ଼ା ଉପରେ ମାଠିଆକୁ ଏପରି ଓଲଟା ଭାବରେ ବସାଇବ ଯେପରିକି ମାଠିଆର ରନ୍ଧ୍ରଟି ଠିକ୍ ଘଡ଼ା ଉପରେ ରହେ । କାରଣ ନିଆଁ ପାଇଲେ ମାଠିଆ ମଧ୍ୟସ୍ଥ କାଠ ଗରମ ହୋଇ ତହିଁରୁ ତେଲ ରନ୍ଧ୍ର ବାଟେ ଗଳି ଘଡ଼ା ଭିତରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ

ରହିବ । ଘଡ଼ ଉପରେ ମାଠିଆ ବସାଇବା ପରେ ମାଠିଆ ଆଉ ଘଡ଼କୁ ମଡାଇ ଚକଟା ମାଟି ବହଳ କରି ବୋଳିଦେବ ।

ଯେଉଁ ଗାତରେ ମାଠିଆ ପୋତା ରହିଲ ସେହି ଗାତ ଏପରି ଭାବରେ ଓସାରିଆ ହୋଇଥିବ ଯେଉଁଥିରେ କି ମାଠିଆକୁ ଲଗାଇ ବୋଝେ ଦୁଇ ବୋଝ ଘସି ସଜାଡ଼ି ରଖାଯାଇପାରିବ । ସେହି ଘସି ନିଆଁ ଲଗାଇ ଦେବ ଯେପରି ତାହା ବାର ଘଣ୍ଟା ଯାଏ ଜଳି ପାରିବ । ଉପର ଓଳି ଘସିରେ ନିଆଁ ଜଳାଇ ଦେଲେ ତା'ପରଦିନ ସକାଳେ ପାଉଁଶ କାଢି ତେଲ ସଂଗ୍ରହ କରିପାରିବ । ଯଦି ନିଆଁ କମ୍ ହୁଏ କାଠରୁ ତେଲ ବାହାରି ନପାରେ କିମ୍ବା ନିଆଁ ଅଧିକ ହେଲେ କାଠ ତେଲ ସବୁ ପୋଡ଼ିକି ଯାଇପାରେ । ତେଲ ନ ବାହାରିଥିଲେ ଆଉ କିଛି ସମୟ ଜାଳିଲେ ତେଲ ବାହାରି ପାରିବ । ସେଥିପାଇଁ ସାବଧାନତା ଦରକାର ।

ସେହି ତେଲ ଦିନକୁ ଥରେ କରି କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ବାଇଞ୍ଚ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।

